

Ouderen en alcohol: maak het bes

Het is een sluimerend maatschappelijk probleem: het alcoholgebruik onder ouderen blijft toenemen. Veel senioren zijn zich niet bewust van de gevolgen. Tot zij daarop worden gewezen, door ludieke acties of in de huisartsenpraktijk.

Ouderenbond Unie KBO greep de vastentijd tot Pasen aan om een oproep te doen aan 55-plussers: 'Veertig dagen geen druppel'. De bond vroeg ouderen om veertig dagen helemaal geen alcohol te drinken. Nou ja, op zondag mocht een glaasje wel. Want ze zijn niet van de blauwe knoop, maar van de zilveren druppel: senioren die zich uitgedaagd voelden tot de actie kregen een speldje met een druppel. Dat opent het gesprek en zet zo anderen aan het denken over hun alcoholgebruik, zo redeneerde Unie KBO. De actie werd een daverend succes, vertelt directeur Manon Vanderkaa. "De vijfhonderd speldjes waren in no-time vergeven. Maar er hebben veel meer mensen meegedaan, zeker meer dan duizend."

Blijkbaar raakte Unie KBO een gevoelige snaar, maar de toon was ook raak. De bond zocht met een ludieke actie aandacht voor een serieus probleem. En de mensen die meededen waren al snel overtuigd, legt Vanderkaa uit. "Ze merkten al snel resultaat. Ze vielen drie tot vijf kilo af. De bloeddruk daalde en de cholesterolwaarden verbeterden. Dat motiveert om in de toekomst het alcohol te blijven beperken."

Cijfers en conclusies

De ouderenbond koppelde aan de veertig dagen actie een onderzoek naar alcoholgebruik onder 950 mensen van 65 jaar en ouder. Acht van de tien ouderen drinkt al sinds hun 28ste levensjaar regelmatig alcohol. Bijna de helft drinkt zelfs behoorlijk veel. Drie van de tien senioren kennen mensen in hun omgeving met een drankprobleem. De oude-

ren hebben zeker oog voor de nadelige gevolgen van alcoholgebruik. Veertig procent zegt dat drankgebruik thuis de kans op fikse ruzies verhoogt. Ze storen zich aan agressiviteit, onredelijkheid, ongecontroleerd motorisch gedrag en lawaai van dronken mensen. En alcohol en verkeer is taboe, zo vinden de ouderen. Dat geldt ook voor scootmobielen. Dit beeld sluit aan op de jaarlijkse kerncijfers verslavingszorg van Ladis (Landelijk alcohol en drugs informatiesysteem) en de conclusies van wetenschappelijke publicaties over alcoholproblematiek bij ouderen, door onder anderen Wilma Noteboom. Het is ook wat Beppie ten Broeke, POH en preventiewerker bij Tactus Verslavingszorg, in de praktijk ziet. Het heeft te maken met de zogenaamde 'major life events': het eeuwig weekend dat aanbreekt na pensionering, bijvoorbeeld, maar ook eenzaamheid na het verlies van een partner. Maar dat is niet het enige, zegt Ten Broeke. "Het algemeen gebruik neemt toe. Mensen zien het probleem niet."

In de praktijk

Beppie ten Broeke werkt vanuit Tactus drie dagen per week als POH in een huisartsenpraktijk. "Van de 150 personen die per week naar de huisarts komen, zijn er zo'n vijf met alcoholproblemen", legt ze uit. "Dat wordt niet altijd opgemerkt. In de verslavingszorg zie je drie doelgroepen voorbijkomen. Allereerst de ouderen die altijd al dronken en zich, nu ze ouder zijn en soms ook nog meer zijn gaan drinken, niet bewust zijn van de gevolgen. Dit is de groep die je in de huisartsenpraktijk het meest



tegenkomt, vaak ook in relatie met somatische of onduidelijke klachten. Bij de online behandeling Alcoholdebaas.nl komen we naar verhouding een grotere groep ouderen tegen dan in face-to-face behandeling. Daarnaast komen er cliënten met chronische alcoholproblematiek in de verslavingszorg. En bij bemoeizorg komen cliënten met multiproblematiek via de huisarts. Bij deze groep is vaak de vraag: wat zijn de gevolgen van ouderdomsziekten en wat is terug te leiden op alcoholgebruik? En hoe ver ga je in het terugdringen van alcoholgebruik? Ook Beppie ten Broeke is 'niet van de blauwe knoop', zegt ze lachend. "De norm voor verantwoord alcoholgebruik is aangepast met name ten gevolge van inzichten betreft het ontstaan van kanker.

preekbaar



Dit is een goede leidraad.”

Ten Broeke komt met sprekende praktijkvoorbeelden. Zo kreeg ze op consult een partner van een man met dementie of Korsakov. “Die man was de hele dag op zoek naar een glaasje of een flesje, zo vertelde ze. Eerst verstopte hij de drank voor zijn vrouw. Ook kocht hij stiekem op de pof bij de slijter, maar ze had geregeld dat hij dat niet meer mocht. Ze zat er wel een beetje mee. Waar trek je de grens? ‘Op een verjaardag moet hij toch een glaasje kunnen drinken?’, vond ze.” En er kwam een man in de spreekkamer die – na hartproblemen – wilde stoppen met roken. Samen hebben ze besloten dat ook het alcoholgebruik werd aangepakt. Hij voelde zich veel fitter en actiever en

had minder last van hartklachten. “Hij moest er attent op worden gemaakt, anders was hij gewoon doorgegaan met drinken”, zegt Ten Broeke. “Daarom ben ik zo voor die veertig dagen-actie.”

Preventie

Wat kunnen huisartsen en POH's in doen? Manon Vanderkaa: “Geef voorlichting en attendeer ouderen op de gevaren van alcohol. Maak het bespreek-

Een biertje op een terrasje, een wijntje op een verjaardag. Waar trek je de grens?

baar. Daarvoor kan de eerstelijnszorg veel meer de aansluiting zoeken bij de nulde lijn, bijvoorbeeld door samen te werken met ouderenorganisaties.” Zet in op preventie, vindt Beppie ten Broeke: “Veel kinderen zeggen: ‘We gunnen pa of ma wel een glaasje in hun laatste jaren’. Maar je kunt ook zeggen: ‘We gunnen ze nog een aantal fitte jaren.’ Kijk naar de gezondheidswinst.”

De grootste groep stuurt het gedrag zelf bij, ziet ze. Een hele kleine groep komt in de verslavingszorg terecht. Daar ziet Beppie ten Broeke heil in goede samenwerking met organisaties en instellingen. “Wij kiezen voor begeleiding en behandeling binnen de reguliere paden van de zorgketens binnen de GGZ- en verslavingszorg. Een ander zorgpad is daar niet voor nodig.” De begeleiding of behandeling moet zich bij ouderen ook richten op de thema's eenzaamheid, rouwverwerking en zorgen voor goede dagbesteding. Ten Broeke: “Daarnaast moet een hulpverlener affiniteit en aansluiting hebben met de doelgroep. Dat houdt in: voelsprietten voor historisch besef en het geduld om de aanpak rustig op te bouwen. Neem de tijd.” <<

Tekst: Leendert Douma

Foto: Thinkstock

Drie van de tien senioren kennen mensen in hun omgeving met een drankprobleem