

GEZOND OUDER WORDEN EN ALCOHOL: HOE MINDER HOE BETER

VAD richt zich met nieuwe campagne tot de actieve 55-plusser

Brussel, 19 november 2015 - Niet zo zeer jongeren, maar vijftigers en zestigers blijken de grootste alcoholconsumenten te zijn. Op weekbasis bekeken drinken 55- tot 65-jarigen de helft meer dan 15- tot 24-jarigen. En van alle Vlamingen die dagelijks alcohol drinken, zijn bijna twee op de drie 55 jaar of ouder. Een zorgwekkende evolutie meent VAD, het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, want dat aantal is op tien jaar tijd meer dan verdubbeld. Bovendien neemt, samen met de leeftijd, ook de impact van alcohol op de gezondheid toe. Steeds meer mensen streven bewust naar lang, actief en gezond leven, maar bij de mogelijke negatieve impact van alcohol lijken weinig 55-plussers stil te staan. Daarom gaat VAD samen met ouderenverenigingen, huisartsen, lokaal gezondheidsoverleg en mutualiteiten actief sensibiliseren over de risico's van alcohol op latere leeftijd: 'Als je ouder wordt, kan je minder goed tegen alcohol. Praat erover met je huisarts.'

Hoger alcoholgebruik bij 55+

Door de babyboomgeneratie is de groep 55-plussers nu veel groter dan vroeger. Tegelijkertijd drinkt de groep tussen 55 en 75 omwille van uiteenlopende redenen (andere levensstijl na pensioen dan vroeger, alcoholgebruik meer sociaal aanvaard, ...) veel meer dan vorige generaties en meer dan jongere leeftijdsgroepen.

Concreet: ongeveer 1 op 4 van alle Vlamingen tussen 55 en 75 jaar drinkt dagelijks alcohol. Zo leren ons cijfers van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. Tien jaar geleden was dit nog maar 1 op 8. Er wordt nochtans aangeraden om minstens twee alcoholvrije dagen in te lassen. De aanvaardbare norm, voor gezonde volwassenen, zegt ook dat mannen best niet meer dan 21 glazen per week drinken, en vrouwen niet meer dan 14 glazen per week. In de leeftijdsgroep 55-65 jaar drinkt ongeveer 1 op 6 mannen en 1 op 10 vrouwen meer dan dat. Daarmee scoort deze leeftijdsgroep het hoogst. Terwijl voor 55-plussers net aangeraden wordt om *minder* dan de aanvaardbare norm te drinken.

Toenemende kwetsbaarheid

De impact van alcohol op je lichaam neemt toe naarmate je ouder wordt. Het lichaam heeft meer tijd nodig om de alcohol af te breken. De effecten duren dus langer en na het drinken vergt het meer tijd om te recupereren.

Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheidsklachten veroorzaken. Zowel op lichamelijk vlak, maar ook op geestelijk vlak (bijvoorbeeld problemen met slaap of geheugen). Alcohol beïnvloedt ook de werking van medicatie die heel wat 55-plussers nemen voor bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk of cholesterol.

Levenskwaliteit

Tal van klachten die overmatig gebruik van alcohol kan veroorzaken, zijn ook typisch voor het ouder worden. Dit zorgt ervoor dat alcoholproblemen op hogere leeftijd vaak niet opgemerkt worden, omdat de tekenen afgedaan worden als 'normaal' voor de leeftijd. Die ouderdomsklachten minderen als men minder drinkt en kunnen dus een belangrijke gezondheidswinst en een betere kwaliteit van leven opleveren.

"Wanneer het gaat over ouder worden en alcohol drinken, dan stuiten we vaak op weerstand," zegt Marijs Geirnaert, directeur van VAD. "Je hoort dan: 'We gaan hen dat glaasje wijn toch ook niet afnemen?'" Dat is uiteraard niet de bedoeling, maar het is wel de moeite waard om even bij het alcoholgebruik stil te staan. Want voor wie te veel drinkt, kan alcohol al snel meer levenskwaliteit



kosten dan bijbrengen. Vallen, concentratie- en geheugenproblemen, depressie, ... Het zijn allemaal klachten die zwaar kunnen wegen, en het zijn ook allemaal klachten die veroorzaakt of verergerd kunnen worden door alcohol. Bovendien ontwikkelen mensen ook in deze levensfase nog een alcoholprobleem. Preventie blijft dus zinvol."

Redenen genoeg dus om verstandig met alcohol om te gaan. Wie mindert, zal zijn conditie voelen verbeteren, meer energie hebben, beter slapen, zich beter kunnen concentreren, enzovoort.

Daarom ook dat alcoholgebruik mee opgenomen wordt in het luik 'actief ouder worden' van het Ouderenbeleidsplan (2015-2019) van Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeurzen.

Minister Vandeurzen: "In het Vlaamse preventiebeleid vinden we het belangrijk om extra aandacht te besteden aan risicogroepen. Wijzen op het risico van overmatig alcoholgebruik bij 55-plussers, is een belangrijke actie in de preventie van alcoholmisbruik, temeer omdat het misbruik veelal laat wordt gedetecteerd. Eind 2016 organiseren we een gezondheidsconferentie rond gezonde levensstijl, waarin de preventie van alcoholproblemen uitgebreid aan bod komt."

Praat erover met je huisarts

De DrugLijn speelt op dit alles in met een campagne. Bij de voorbereiding is er uitgebreid overleg geweest met diverse verenigingen die met ouderen werken. De beelden roepen op om het alcoholgebruik te bespreken met de huisarts. Er is een brochure 'Ouder worden en alcohol' en ook op de website van De DrugLijn is extra informatie te vinden voor 55-plussers. Je kan je vragen ook steeds anoniem aan De DrugLijn stellen via telefoon, mail, Skype of chat. Via ouderenverenigingen, lokaal gezondheidsoverleg, mutualiteiten en huisartsen wordt de campagne verder bekend gemaakt.

Voor vragen

Marijs Geirnaert, Directeur VAD

marijs.geirnaert@vad.be

Tel: +32 (0) 2 423 03 35

Gsm: +32 (0) 495 36 76 79

www.vad.be

Over VAD/De DrugLijn VAD, het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, overkoepelt het merendeel van de Vlaamse organisaties die werken rond de thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gokken. VAD wil vanuit een gezondheids- en welzijnsperspectief de Vlaamse bevolking in het algemeen en intermediairs in het bijzonder deskundiger maken in het omgaan met alcohol en andere drugs. VAD is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid in het kader van het preventiebeleid van alcohol- en andere drugproblemen. De DrugLijn is de publieksservice van VAD.