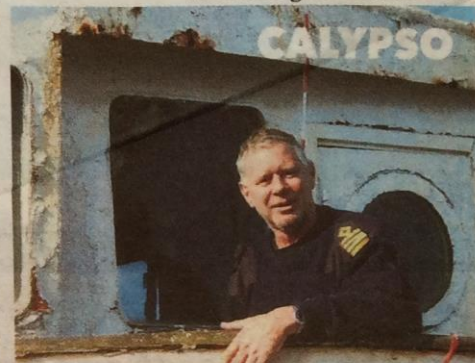


MAFFIA

Camorra vervalste
bloedmonsters Pantani

>> 30



Schip Cousteau
naar Turkije

>> 3

DAGBLAD VAN HET NOORDEN

WWW.DVHN.NL ■ 24 UUR NIEUWS

Ouderen verslaafd aan alcohol

HANS WILLEMS

ASSEN/GRONINGEN Een glas per dag kan geen kwaad, maar bij steeds meer ouderen blijft het niet bij dat ene glas.

Verslavingszorg Noord Nederland ziet het aandeel van 55-plussers die aankloppen voor hulp stijgen. Een op de vier 'alcoholcliënten' waarmee hulpverleners in Friesland, Groningen en Drenthe te maken krijgen is 55 jaar of ouder. Tien jaar geleden was dat nog een op de vijf.

Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) kan er niet langer omheen. Het alcoholgebruik bij ouderen loopt uit de hand. Preventiefunctienaris Nicolette Veldhoen heeft de cijfers paraat. „Van alle soorten ver-

slaving waarmee we te maken krijgen is bij ouderen alcohol het meest voorkomende middel dat tot hulpvragen leidt. In tien jaar tijd is het aantal 55-plussers dat we in behandeling hebben met 60 procent gestegen.

Wanneer ook andere vormen van verslaving worden meegenomen (onder andere drugs, medicijnen en gokken) dan blijkt dat 18 procent van de cliënten van VNN ouder is dan 55 jaar. Twee jaar geleden was dat nog 17 procent.

Ook een andere invalshoek spreekt boekdelen, zegt Veldhoen: „Bij veiligheid.nl worden valongevallen bij ouderen geregistreerd. In 7 tot 11 procent van de ongelukken blijkt er alcohol in het spel, en dat is een flinke toename ten opzichte van

enkele jaren geleden.”

De trend is des te opmerkelijker omdat over de hele linie het alcoholgebruik in Nederland licht daalt. Het Trimbos Instituut houdt de cijfers bij. Uitgedrukt in glazen pure alcohol dronk de gemiddelde Nederlander in 1960 2,6 glazen per jaar. Geleidelijk liep dat op tot 8,9 glazen in 1975 en 1980. Daarna daalt het cijfer tot 7 glazen in 2014.

Cijfers zeggen trouwens lang niet alles. Het Trimbos Instituut spreekt van een behandelkloof: lang niet iedereen die overmatig drinkt zoekt hulp om daarvan af te komen. Bij ouderen kon die kloof nog wel eens groter zijn dan gemiddeld, zegt ouderenpsychiater Roelof Risselada, werkzaam bij VNN: „Drinken gaat vaak sluipenderwijs van kwaad tot

Steeds meer 55-plussers kloppen aan bij verslavingszorg

erger. De generatie babyboomers die nu met pensioen is of binnenkort gaat is opgegroeid in grotere welvaart en kent al een hardnekkige drinkgewoonte. 70 procent van de 55-plussers drinkt dagelijks. Er is een categorie ouderen die nog geen problemen ervaart, maar dicht tegen de

grens van afhankelijkheid aan zit.”

Wat lang niet iedereen weet is dat de tolerantie voor alcohol afneemt met het ouder worden. Ouderen hebben minder lichaamsvocht en meer vet waardoor de impact van drank groter wordt, terwijl lever en nieren minder functioneren en de weerstand in het algemeen terugloopt. De combinatie met medicijngebruik kan extra problemen opleveren.

Inzicht in het eigen gedrag is volgens de deskundigen van Verslavingszorg de sleutel om tot goede hulpverlening te komen. „Er zijn onder andere op internet zelftests te vinden die een duidelijk beeld geven van het al of niet ontstaan van een drankprobleem.”

pagina 24-25

Ouderen vaker verslaafd aan alcohol

•



PLUS

Een glas per dag kan geen kwaad, maar bij steeds meer ouderen blijft het niet bij dat ene glas. Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) ziet het aandeel van 55-plussers die aankloppen voor hulp stijgen.

Een op de vier 'alcoholcliënten' waarmee hulpverleners in Friesland, Groningen en Drenthe te maken krijgen is 55 jaar of ouder. Tien jaar geleden was dat nog een op de vijf.

VNN kan er niet langer omheen. Het alcoholgebruik bij ouderen loopt uit de hand. Preventiefunctaris Nicolette Veldhoen heeft de cijfers paraat. „Van alle soorten verslaving waarmee we te maken krijgen is bij ouderen alcohol het meest voorkomende middel dat tot hulpvragen leidt. In tien jaar tijd is het aantal 55-plussers dat we in behandeling hebben met 60 procent gestegen.”

Wanneer ook andere vormen van verslaving worden meegenomen (onder andere drugs, medicijnen en gokken) dan blijkt dat 18 procent van de cliënten van VNN ouder is dan 55 jaar. Twee jaar geleden was dat nog 17 procent.

Valongelukken

‘Drinken gaat vaak sluipenderwijs van kwaad tot erger’

Ook een andere invalshoek spreekt boekdelen, zegt Veldhoen: „Bij veiligheid.nl worden valongevallen bij ouderen geregistreerd. In 7 tot 11 procent van de ongelukken blijkt er alcohol in het spel, en dat is een flinke toename ten opzichte van enkele jaren geleden.”

De trend is des te opmerkelijker omdat over de hele linie het alcoholgebruik in Nederland licht daalt. Het Trimbos Instituut houdt de cijfers bij. Uitgedrukt in glazen pure alcohol dronk de gemiddelde Nederlander in 1960 2,6 glazen per jaar. Geleidelijk liep dat op tot 8,9 glazen in 1975 en 1980. Daarna daalt het cijfer tot 7 glazen in 2014.

Geen hulp zoeken

Cijfers zeggen trouwens lang niet alles. Het Trimbos Instituut spreekt van een behandelkloof: lang niet iedereen die overmatig drinkt zoekt hulp om daarvan af te komen. Bij ouderen kon die kloof nog wel eens groter zijn dan gemiddeld, zegt ouderenpsychiater Roelof Risselada, werkzaam bij VNN: „Drinken gaat vaak sluipenderwijs van kwaad tot erger. De generatie babyboomers die nu met pensioen is of binnenkort gaat is opgegroeid in grotere welvaart en kent al een hardnekkige drinkgewoonte. 70 procent van de 55-plussers drinkt dagelijks. Er is een categorie ouderen die nog geen problemen ervaart, maar dicht tegen de grens van afhankelijkheid aan zit.”

'Anders dan bij roken is het niet zo dat mensen zelf gauw tot het besef komen dat ze ongezond bezig zijn'

Wat lang niet iedereen weet is dat de tolerantie voor alcohol afneemt met het ouder worden. Ouderen hebben minder lichaamsvocht en meer vet waardoor de impact van drank groter wordt, terwijl lever en nieren minder functioneren en de weerstand in het algemeen terugloopt. De combinatie met medicijngebruik kan extra problemen opleveren.

Inzicht in het eigen gedrag is volgens de deskundigen van Verslavingszorg de sleutel om tot goede hulpverlening te komen. „Er zijn onder andere op internet zelftests te vinden die een duidelijk beeld geven van het al of niet ontstaan van een drankprobleem.”

De gemiddelde leeftijd van alcoholverslaafde 55-plussers die VNN in 2015 in behandeling had, lag in Groningen op 61 jaar en in Friesland en Drenthe op 62 jaar. In totaal ging het om 1054 mensen van 55 jaar en ouder, onder wie ruim 30 procent vrouwen.



Roelof Risselada en Nicolette Veldhoen

Het eeuwige weekend

In tien jaar tijd is het aantal 55-plussers dat met een alcoholprobleem aanklopt bij de verslavingszorg met meer dan 50 procent gestegen. Ook bij Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) is deze landelijke trend te zien in een gestage stroom nieuwe hulpvragen.

Roelof Risselada en Nicolette Veldhoen hebben vrijwel dagelijks met het onderwerp te maken. Risselada werkt als ouderenpsychiater bij VNN, Veldhoen als preventiefunctionaris.

'Het is zonneklaar dat er een hele categorie ouderen is die nog geen problemen ervaart, maar wel dicht tegen de grens van afhankelijkheid aan zit'

„De cijfers zijn opvallend”, zegt het tweetal. „Nu al is een op de vier van de cliënten die met een alcoholprobleem kampen ouder dan 55 jaar. Tien jaar geleden was dat nog een op de vijf. Een aantal factoren speelt daarbij een rol. De generatie van de vroege babyboomers begint op leeftijd te komen, een groep die in meerderheid over twee belangrijke zaken beschikt: tijd en geld. Het is ook de generatie voor wie drinken een stuk normaler is dan bij voorgaande generaties.”

In het systeem

Gekscherend wordt gesproken van ouderen voor wie het altijd weekend is. „Alcohol zit meer in het systeem. Misschien drinken deze ouderen al geruime tijd, maar komt er met het klimmen der jaren een moment dat ze lichamelijk door een bodem zakken. Dezelfde hoeveelheid alcohol zorgt opeens voor klachten.”

„Je wilt niemand zijn plezier afnemen”, zeggen de beide VNN-medewerkers, „maar we hebben het wel over een serieus probleem.” Een signaal voor de toename van alcoholgerelateerde problemen bij 55-plussers is het aantal valincidenten. Het zijn schattingen, maar aangenomen wordt dat 7 tot 11 procent van de jaarlijks ruim honderdduizend valincidenten bij ouderen terug te leiden is op alcoholgebruik.

VNN ziet in de dagelijkse praktijk het topje van de ijsberg, zeggen Risselada en Veldhoen. „Patiënten komen bij ons via huisarts, de GGZ of het ziekenhuis. Die laatste categorie is klein, maar dan gaat het wel meteen om ernstige problemen. Tot en met alcoholvergiftiging toe. Soms merken we dat de huisarts te laat in actie komt. Dan had het al eerder moeten opvallen.”

Te laat

„Wil je overmatig alcoholgebruik tegengaan, dan moet je er eigenlijk in een vroeg stadium bij zijn. Dan is er meer aan te doen en kan erger voorkomen worden. Dus niet als er al klachten zijn. Maar zo werkt het natuurlijk niet. Wanneer wij in beeld komen, zitten mensen al in een stadium dat je eigenlijk niet wilt, namelijk dat er al schade optreedt.”

Waar drinken nog gezellig is en waar echte afhankelijkheid begint, is niet altijd precies te zeggen, erkennen de deskundigen van VNN. „De richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO zeggen: 1,5 glas per dag voor volwassenen is acceptabel, maar voor ouderen geldt 0,5 tot 1 glas en dan zo dat er ook twee alcoholvrije dagen per week zijn.”

Zelftesten

Op internet zijn zelftesten te vinden die wat richting geven. „De hamvraag is natuurlijk: kun je nog zonder, of is het drinken zo gewoon geworden dat een dag zonder tot problemen leidt?”

„Het is zonneklaar dat er een hele categorie ouderen is die nog geen problemen ervaart, maar wel dicht tegen de grens van afhankelijkheid aan zit. Het is belangrijk dat mensen dat zelfinzicht krijgen. Daar ligt een belangrijke taak voor de thuiszorg, verzorgingshuizen, huisartsen en dergelijke.”

Herkennen, daar begint het mee. „Drinken is een sociaal geaccepteerd fenomeen. Anders dan bij roken is het niet zo dat mensen zelf gauw tot het besef komen dat ze ongezond bezig zijn. Dus moet het vaak van de omgeving komen. Maar bij veel ouderen is die sociale omgeving voor een deel al

weggevallen en zijn er dus minder momenten waarop ze gecorrigeerd worden door vrienden of familie. Kinderen hebben misschien wel iets in de gaten, maar durven het onderwerp niet aan te snijden.”

„Je hebt er een antenne voor nodig. Een van de activiteiten in ons preventieprogramma is een cursus waarin we die gevoeligheid bij professionals proberen te stimuleren.”

Ouder en kwetsbaarder

Met het ouder worden, groeit de kwetsbaarheid van het lichaam. Er treedt spierverslapping op en de botten worden brozer. De vet-waterverhouding in het lichaam verandert. Signalen die wijzen op alcoholverslaving zijn in de eerste plaats lichamelijke klachten. „Mensen zijn vaker ziek dan normaal. Lever- en nierfuncties komen in het gedrang. De tolerantie voor alcohol vermindert en een aantal lichaamsfuncties gaat achteruit.”

„Wat velen niet weten is dat er schade aan het brein ontstaat door alcohol, soms nog voordat er andere lichamelijke klachten optreden. Andere gevolgen kunnen liggen op het mentale vlak. Apathie, vergeetachtigheid. Ook beïnvloedt gebruik van alcohol de effecten van medicijnen.”

„Kortom: gedragsveranderingen die vaak effect hebben op de omgeving. We horen bijvoorbeeld verhalen over mensen die de flessen gaan verbergen om ongemerkt te kunnen drinken. Maar het kan ook zijn dat iemand het rijbewijs verliest wegens rijden met alcohol, en dan tot de ontdekking komt dat dit een structureel probleem betreft.”

Gedragstherapie

Behandeling begint met een intake, specifiek gericht op ouderen. Is er eenmaal een beeld van de problematiek dan gaat de behandelaar in gesprek over wat er mogelijk is en welk aanbod het beste past. Er kan bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie worden geboden, individueel of in een groep. Ook is medicatie mogelijk die de lust tot drinken vermindert. Bij gedragstraining leert de cliënt om anders om te gaan met situaties waarin men gewend was alcohol te gebruiken. Dat gaat gepaard met huiswerkopdrachten en oefeningen.

Bij ernstige vormen van verslaving is vaak eerst een strikt detoxificatieprogramma nodig van ongeveer tien dagen, gevolgd door intensieve behandeling en langdurige nazorg. „Net als bij andere soorten verslaving is het percentage mensen dat toch weer terugvalt in de oude gewoonte groot. Verslaving is een chronische kwaal die wel onderdrukt kan worden maar nooit meer verdwijnt.”

Het ter sprake brengen van drankproblemen is geen sinecure, realiseren ze zich bij Verslavingszorg Noord Nederland. „Alcohol is anders dan roken, je kunt er prima mee leven wanneer het binnen bepaalde grenzen blijft. Het kan een *guilty pleasure* zijn dat net zo onschadelijk is als lekker eten. Maar we moeten met z'n allen attent zijn op de glijdende schaal.”

Van gewoonte tot erger

Mevrouw M. is 68 jaar oud en woont zelfstandig. Toen haar man nog leefde, dronken zij twee tot drie

dagen per week enkele glazen wijn bij het eten. Deze gewoonte bestond al jaren en zij heeft die voortgezet na het overlijden van haar man. In de loop van de tijd is zij echter meer dagen per week gaan drinken.

Op een gegeven moment dronk zij vrijwel dagelijks een halve fles wijn per avond. Het slapen ging daaronder lijden. Van de slaappillen die zij voorgeschreven kreeg, werd zij suf en zij kreeg steeds meer moeite 's morgens haar bed uit te komen. Enkele keren is zij 's nachts ten val gekomen toen zij naar de wc moest. Dat moet zij de laatste maanden vaak, mogelijk mede door de plastabletten die zij kreeg voorgeschreven.

Het was haar kinderen, die op afstand wonen, opgevallen dat moeder vergeetachtiger werd. Ze waren bang dat zij aan het dementeren was. Uit een gezamenlijke afspraak bij de huisarts volgde na enig doorvragen een verwijzing naar de verslavingszorg. De behandeling startte met het onder professionele begeleiding minderen en staken van het alcoholgebruik. Daarna volgde psychologische behandeling gericht op de ingesleten gewoonte van het drinken evenals het gebruik van slaappillen. Door het stoppen met drinken verbeterde de kwaliteit van de slaap, waardoor zij ook geen slaappillen meer nodig had.

Op termijn verbeterden ook haar geheugenfuncties weer. Af en toe heeft ze nog wel eens zin in een glas wijn, maar ze kent nu de negatieve gevolgen voor haar gezondheid en kiest ervoor niet meer te drinken. Ze woont nog altijd zelfstandig en wil dat haar kinderen zich geen zorgen maken over haar alcoholgebruik.