

Instructie

Praatkaarten alcohol en ouderen

Met deze praatkaarten kun je samen met een oudere in gesprek gaan over alcohol. De kaarten helpen om op een laagdrempelige manier verschillende onderwerpen rondom alcohol en alcoholgebruik te bespreken.

Zo gebruik je de kaarten

1. Kies een kaart en lees de stelling op de voorkant.
2. Ga hierover het gesprek aan met de oudere.
3. Lees daarna samen de 'Wist je dat...' op de achterkant.
4. Bespreek met de oudere of diegene anders is gaan denken.

Je hoeft niet alle kaarten te gebruiken. Kies de kaarten die passen bij het gesprek en bij de oudere.

Kaarten printen

- Print de kaarten dubbelzijdig op A4 en kies bij het printen voor omslaan via de korte kant.
- Knip de kaarten na het printen uit langs de stippellijnen.

Tip: print de kaarten op wat dikker papier. Dan kun je ze makkelijker vasthouden en vaker gebruiken.

PRAATKAART

**Alcoholgebruik heeft vooral
gevolgen voor mijn lever**



PRAATKAART

**Mijn lichaam wordt gevoeliger
voor alcohol naarmate ik ouder
word**



PRAATKAART

**Ik maak me zorgen over alcohol
in combinatie met mijn
medicijnen**



PRAATKAART

**Wanneer ik alcohol drink, krijg ik
het vaak warm**



PRAATKAART

Wist je dat...

...ouderen die alcohol drinken meer gezondheidsrisico's lopen dan volwassenen onder de 55 jaar?

De gevoeligheid voor alcohol neemt toe naarmate mensen ouder worden. Dat komt onder andere doordat de stofwisseling trager wordt. Een hoeveelheid alcohol die voorheen geen probleem was, kan daarom nu wel voor problemen zorgen. Ook verhoogt het drinken van alcohol het risico op vallen, wat voor ouderen gevaarlijk kan zijn.



PRAATKAART

Wist je dat...

...overmatig alcoholgebruik samengaat met meer dan 60 medische aandoeningen en andere problemen in het leven?

Er is onder andere een hoger risico op slaapproblemen, angst, depressie, suïcide, maag-darmklachten, leverziekten, hart- en vaatziekten, diverse vormen van kanker, cognitieve stoornissen, epilepsie, ziekenhuisopnames, overlijden en andere problemen zoals geldproblemen, verlies van rijbewijs, echtscheiding en minder zelfstandigheid.



PRAATKAART

Wist je dat...

...een paar glazen alcohol al effect hebben op je lichaam?

Je hartslag en ademhaling gaan sneller, je krijgt het warm en voelt minder pijn. Ook ga je minder goed ruiken en proeven. Je zicht gaat ook achteruit, je krijgt tunnelvisie. Je krijgt meer trek en moet vaker plassen. Bij ouderen gaat dit nog sneller, omdat zij gevoeliger zijn voor de effecten van alcohol. Dat komt door een aantal veranderingen in je lichaam bij het ouder worden:

- afname van het vochtpercentage in het lichaam en toename van het vetpercentage, wat maakt dat de concentratie alcohol in het lichaam toeneemt;
- het zenuwstelsel raakt gevoeliger voor de effecten van alcohol;
- de afbraak en afvoer van alcohol door de maag, lever en nieren verloopt trager.



PRAATKAART

Wist je dat...

...de verdoovende effecten van alcohol en benzodiazepines elkaar versterken?

Eén glas alcohol aan het eind van de dag lijkt misschien onschuldig, maar in combinatie met een benzodiazepine versterken de effecten elkaar. Hierdoor is er meer kans op vallen en botbreuken. Er kunnen tevens nog ernstiger gevolgen zijn. Zo kunnen ze bijvoorbeeld medeveroorzaker zijn van een verkeersongeluk, leiden tot een ademhalingsstoornis of zelfs coma.



PRAATKAART

**Er zit evenveel alcohol in een
glas whisky als in een glas bier**



PRAATKAART

**Door de overgang kan ik minder
goed tegen alcohol**



PRAATKAART

**Alcoholgebruik is gevaarlijker
voor ouderen**



PRAATKAART

**Een glas alcohol voor het naar
bed gaan zorgt ervoor dat je
sneller inslaapt**



PRAATKAART

Wist je dat...

...de menopauze invloed kan hebben op alcoholgebruik?

De overgang wordt geassocieerd met klachten zoals angst, depressie, stress, vermoeidheid, schaamte, verminderd libido en veranderingen in het cognitief functioneren. Dit zijn factoren die de alcoholproblematiek kunnen verergeren of veroorzaken. Uit onderzoek blijkt ook dat vrouwen na de overgang gevoeliger zijn voor negatieve lichamelijke en psychische gezondheidseffecten door alcoholgebruik dan mannen of vrouwen die nog niet in de overgang zitten.



PRAATKAART

Wist je dat...

...een standaardglas alcohol 10 gram alcohol bevat?

Dat is bijvoorbeeld een glas bier van 250 milliliter met 5% alcohol, een glas wijn van 100 milliliter met 12% alcohol of een aperitief van 60 milliliter met 20% alcohol.

Let op: zowel in de horeca als thuis krijg je vaak grotere hoeveelheden geschonken. Zo kan één glas wijn twee standaardglazen alcohol bevatten.



PRAATKAART

Wist je dat...

...alcohol een negatief effect heeft op de kwaliteit van je slaap?

Alcohol zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt, maar de slaap daarna is minder diep en onrustig. Ook beïnvloedt alcohol de REM-slaap: het vertraagt het begin en de duur ervan. Dit kan gevolgen hebben voor fysiek en mentaal herstel. De REM-slaap wordt bovendien korter naarmate je ouder wordt. Als daar alcohol bij komt, kan dat de nachtrust verder verstoren.



PRAATKAART

Wist je dat...

...de kans op complicaties ten gevolge van alcoholgebruik groter is bij ouderen?

Dat komt doordat een val voor ouderen gevaarlijk kan zijn en doordat ouderen vaker medicatie gebruiken waarvan de interactie met alcohol niet bekend is. De werking van medicatie kan verminderd of juist versterkt worden.



PRAATKAART

**De meeste mensen schenken
hun glas te vol**



PRAATKAART

**In een gezond dieet past geen
alcohol**



PRAATKAART

**Alcohol wordt afgebroken in de
lever**



PRAATKAART

**Er spelen meerdere organen een
rol bij de afbraak van alcohol**



PRAATKAART

Wist je dat...

...het advies over alcoholgebruik door de Gezondheidsraad is aangepast in 2026?

De Gezondheidsraad adviseert om geen alcohol te drinken, omdat er geen veilige ondergrens voor alcoholgebruik is. Ook één glas per dag brengt gezondheids- en veiligheidsrisico's met zich mee. Voorheen was het advies: geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Dit advies is dus aangescherpt.



PRAATKAART

Wist je dat...

...een fles wijn 7,5 standaardglazen bevat?

Uit een fles wijn hoor je 7,5 glazen te schenken. In de praktijk gebruiken we vaak mooie, grote glazen, waar je meer in giet dan de 100 milliliter die gezien wordt als het standaardglas bij wijn.



PRAATKAART

Wist je dat...

...de afbraak van alcohol al in je maag begint?

Hoewel het grootste deel van de alcohol in de lever wordt afgebroken, begint de afbraak al in de maag. In het maagslijmvlies bevindt zich het enzym alcoholdehydrogenase (ADH), dat een klein deel van de ingenomen alcohol afbreekt. De rest van de afbraak van alcohol gebeurt in de lever. De snelheid waarmee dat gebeurt verschilt per individu en wordt onder andere beïnvloed door het consumptiepatroon, sekse, leeftijd en lichaamssamenstelling, waarbij de afbraak langzamer gaat bij vrouwen en naarmate men ouder wordt. Ook zijn er genetische variaties waardoor ethanol makkelijker of juist moeilijker wordt afgebroken.



PRAATKAART

Wist je dat...

...de afbraak van alcohol in drie fases gaat?

De afbraak van alcohol in het lichaam verloopt in drie stappen:

- **Stap 1:** De lever zet ethanol eerst om in acetaldehyde, een giftige en irriterende stof. Acetaldehyde kan schade veroorzaken aan verschillende organen en speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van een kater en het risico op kanker.
- **Stap 2:** Vervolgens breekt de lever acetaldehyde af tot azijnzuur (acetaat), een minder schadelijke stof die verder kan worden verwerkt door het lichaam.
- **Stap 3:** Tot slot wordt het azijnzuur verder afgebroken tot water en koolstofdioxide. Deze eindproducten worden vervolgens uit het lichaam verwijderd: water via de urine en koolstofdioxide via de ademhaling.

