

Waarom preventief werken naar de doelgroep ouderen (55+)?

Argumentatie voor preventiewerkers en logomedewerkers

Samen met de leeftijd neemt de impact van alcohol op de gezondheid toe. Steeds meer mensen willen gezond en actief leven, maar staan niet stil bij de rol die alcohol hierin speelt.

Omwille van de verhoogde kwetsbaarheid bij oudere volwassenen is de doelstelling van alcoholpreventie het stimuleren van verantwoordelijk gebruik. Ouderen en hun omgeving informeren over de gezondheidswinst van minder alcohol en de specifieke gezondheidsrisico's bij gebruik op oudere leeftijd draagt bij aan een klimaat waar gedragsverandering als wenselijk en positief wordt erkend.

Op die manier werken we aan een draagvlak waarbij oudere volwassenen hun gebruik kunnen aanpassen aan hun persoonlijke veroudering, aan hun medicatiegebruik gebruik of in functie van eventuele gezondheidsproblemen. Meer weten over alcoholpreventie bij ouderen? [Lees de visietekst.](#)

Cijfergegevens

- (1) De leeftijdsgroep 55+ kent de **grootste groep dagelijkse drinkers**. De proportie dagelijkse drinkers neemt significant toe met de leeftijd: Bij jongeren van 15-24 jaar gaat het om 0,3% van de jongeren. Dit percentage neemt gradueel toe tot 15% in de leeftijdsgroep 55-75 jaar. Mannen van 75 jaar en ouder (27%) en van 65-74 jaar (21%) kennen het hoogste aandeel dagelijkse gebruikers van alcohol. Bij vrouwen neemt het dagelijks gebruik vanaf 75 jaar af (Sciensano, gezondheidsenquête 2018).

Dagelijks alcoholgebruik, leeftijdsgroep en sekse, Vlaams Gewest, 2018

	man	vrouw	totaal
15-24	0,5	0,0	0,3
25-34	6,1	1,4	3,7
35-44	8,0	1,6	4,9
45-54	12,9	5,6	9,2
55-64	19,2	10,8	15,0
65-74	20,5	11,1	15,5
75+	26,6	8,9	16,6
totaal	13,1	5,8	9,4

- (2) Het **gemiddeld aantal alcoholische consumpties** bij wekelijkse drinkers is 6 tot 13 glazen per week, naargelang de leeftijd. Van degenen die wekelijks alcohol drinken, drinken de **jongeren** gemiddeld het grootste aantal glazen per week (13 glazen), **op de voet gevolgd door de groep van 55-64 jaar** (11 glazen). In deze laatste leeftijdsgroep ligt het gemiddelde op 8 glazen per week bij vrouwen en 13 glazen per week bij mannen (Sciensano, gezondheidsenquête 2018).

Gemiddeld aantal gedronken glazen per week bij wekelijkse drinkers, leeftijdsgroep en sekse, Vlaams Gewest, 2018

	man	vrouw	totaal
15-24	15,5	8,3	12,6
25-34	10,0	5,7	8,1
35-44	10,3	5,4	8,6
45-54	9,4	6,4	8,1
55-64	12,9	7,6	10,5
65-74	9,5	7,0	8,4
75+	7,2	5,0	6,4
totaal	10,5	6,5	8,9

- (3) Het percentage personen dat meer drinkt dan de **richtlijn van 10 glazen alcohol per week** is het hoogst bij personen van 55-74 jaar. 28% van de mannen van 55-64 jaar drinkt wekelijks meer dan deze richtlijn. 22% van de mannen van 65-74 jaar drinkt meer dan de richtlijn. Bij vrouwen van 55-74 jaar komt het overschrijden van de richtlijn in mindere mate voor dan bij mannen van die leeftijd maar het blijft wel hoger dan bij de jongere leeftijdsgroepen (Sciensano, gezondheidsenquête 2018).

Percentage dat meer dan 10 glazen per week drinkt, leeftijdsgroep en sekse, Vlaams Gewest, 2018

	man	vrouw	totaal
15-24	19,6	8,1	13,9
25-34	16,4	3,5	9,7
35-44	23,4	2,3	13,1
45-54	21,1	7,8	14,5
55-64	28,0	11,8	20,0
65-74	22,3	10,2	15,9
75+	14,0	3,2	8,0
totaal	21,3	6,8	13,9

Lichamelijke veranderingen

De impact van alcohol op het lichaam neemt toe naarmate men ouder wordt. De nieren en lever werken bijvoorbeeld trager, waardoor het lichaam meer tijd nodig heeft om 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. Alcohol beïnvloedt daarnaast ook de werking van medicatie, waarvan het gebruik toeneemt naarmate mensen ouder worden. Meer info over kwetsbaarheid van ouderen lees je in de [visietekst](#).

Weerstand

Wanneer het gaat over ouder worden en alcohol drinken, stuiten we vaak op weerstand. Het is dan ook niet de bedoeling om oudere volwassenen hun glaasje te ontnemen, 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. Preventie blijft dus zinvol.