

# GESPREKSKAART

## Bier, wijn en sterke drank

### 55-plussers

#### VOOR WIE?

Professionals die contact hebben met 55-plussers zoals huisartsen, praktijkondersteuners en medewerkers thuiszorg, welzijn en sociale teams.

#### WAAROM DEZE KAART?

- > Vanaf 55 jaar kan het lichaam slechter tegen alcohol.
- > Alcohol heeft daardoor langer en meer effect en brengt extra risico's met zich mee.
- > Alcohol zorgt dat de werking van medicijnen verandert
- > 55-plussers zijn zich hier niet altijd van bewust.

Het is belangrijk dat je het drinken van alcohol bespreekt met cliënten, die 55 jaar of ouder zijn. Deze gesprekskaart helpt je daarbij.

*Deze gesprekskaart hoort bij de brochure Bier, wijn en sterke drank: informatie voor 55-plussers.*

#### WANNEER TE BEGINNEN OVER ALCOHOLGEBRUIK

Houd in je achterhoofd dat alcoholgebruik een mogelijke verklaring kan zijn voor veel beperkingen in het functioneren en voor 'vage' klachten. De vraag naar alcohol drinken staat dus niet op zichzelf. Deze vraag past bij vragen over leefstijl zoals voeding, beweging etc.

Extra belangrijk bij:

- > **Somatische signalen**, zoals maagdarmklachten, hoofdpijn, valincident, zweetaanvallen, seksuele problemen, overgewicht, leverklachten, verhoogde bloeddruk, tremoren en wisselende klachten.
- > **Psychische signalen**, zoals angst, somberheid, slecht slapen, geheugenstoornissen, minder concentratie en bagatelliseren/verantwoorden eigen alcoholgebruik.
- > **Sociale signalen**, zoals problemen in de relatie of met familie, huisvesting, werk/opleiding, signalen vanuit partner/familie en alcoholproblemen in familiegeschiedenis.

## HOE TE BEGINNEN OVER ALCOHOLGEBRUIK

- > Geef aan een goede inschatting te willen maken van de gezondheid en het juiste advies, ook voor eventuele medicatie. Daarvoor is het ook belangrijk te weten hoeveel alcohol iemand drinkt.

- Drink je wel eens alcohol?
- Kun je mij vertellen hoeveel je ongeveer drinkt per dag of per week?

- > Zet vragen naar alcohol drinken als standaard op intakeformulier of vragenlijsten.

## ALS HIJ OF ZIJ ALCOHOL DRINKT

- > Neem samen de brochure *Bier, wijn en sterke drank: informatie voor 55-plussers* door.
- > Vraag door op het eigen alcoholgebruik.

- Wat vind je zelf van je alcoholgebruik?
- Wat merk je als je gedronken hebt?
- Heb je wel eens overwogen om minder te drinken, hoe zou dat er uit zien?
- Krijg je wel eens opmerkingen over je alcoholgebruik?

- > Geef feitelijke, neutrale informatie.
- > Heb ook oog voor positieve kanten van alcohol drinken voor hem/haar.
- > Ga niet in discussie. Veroordeel of moraliseer niet.
- > Accepteer een besluit van hem/haar om het alcoholgebruik niet te veranderen. Kom hier later op terug.

## BIJ VERMOEDEN VAN (BEGINNENDE) ALCOHOLPROBLEMEN

- > Stel vast of er alcoholproblemen spelen, met bijv. FiveShot.  
<http://alcoholbespreken.ivo.nl/screeningsinstrumenten/>
- > Bespreek signalen met andere betrokken professionals.
- > Neem contact op met Iris in de buurt en vraag naar je regio (Preventie IrisZorg) voor
  - informatie, advies en consultatie voor jezelf
  - Informatie, advies en individuele begeleiding voor je cliënt.*Kosteloos, vrijblijvend, geen verwijzing huisarts nodig*

Preventie@iriszorg.nl 088-606 1600