



ALCOHOL & ALZHEIMER

“Vader weet niet meer hoeveel hij drinkt”

Mijn moeder is vorig jaar overleden, en niet lang daarna is bij mijn vader de ziekte van Alzheimer vastgesteld. Mijn ouders waren altijd gewend voor het eten een borrel te drinken en bij de maaltijd twee glazen wijn. Nu hij alleen is, houdt mijn vader vast aan die gewoonte. Omdat zijn geheugen in rap tempo achteruitgaat, ben ik bang dat hij steeds minder maat kan houden met de wijn. Als ik bij hem eet, merk ik dat hij vergeet dat hij zichzelf al voor de tweede keer heeft ingeschonken. De alcohol maakt zijn verwardheid alleen maar erger. Hoe zorg ik ervoor dat hij, ook als hij alleen is, niet teveel drinkt?

Het antwoord van Alzheimer Nederland

Een glaasje alcohol is voor veel mensen een plezierige manier om te ontspannen. U hoeft het daarom niet zonder meer buiten het bereik van iemand met dementie te houden. Zeker niet als iemand dit plezierig vindt of net als u vader gewend is. U moet echter ook rekening houden met de gevaren van alcohol. Bij het ouder worden, kan het lichaam minder goed alcohol verwerken waardoor er sneller negatieve effecten optreden, zoals verwardheid. Mensen met dementie zijn hier extra gevoelig voor. Ook kan alcohol in combinatie met bepaalde geneesmiddelen extra gevaarlijk zijn. Zoals u al aangeeft is het dus zeker belangrijk om de hoeveelheid alcohol te beperken. Wanneer u vragen

hebt over (medicijnen en) alcohol kunt u contact opnemen met uw huisarts of geriater.

Tips om alcoholgebruik te beperken

- Wijn kunt u vervangen door druivensap of door wijn die verdund is met druivensap. Voor de vertrouwde sfeer kunt u de druivensap in flessen kopen of druivensap in een (bijna lege) fles wijn gieten.
- Een alternatief voor druivensap (dat door doorgewinterde wijndrinkers snel wordt opgemerkt) is alcoholvrije wijn. Hiermee kunt u de wijn vervangen of verdunnen. Alcoholvrije wijn is onder andere te koop via www.alcoholvrij.com
- Ook kunt u een fles met weinig inhoud in de kast zetten. Iemand drinkt dan wel, maar neemt niet zoveel alcohol in.

Bier

- Voor bier zijn veel alcoholvrije, maar ook veel alcoholarme (2,5%) varianten op de markt.

Jenever, cider en Port

- Jenever en cider kunt u verdunnen met water. Dit doet aan de smaak niet veel af. Bij Port valt het verdunnen met water wat meer op.

Alcohol en het risico op dementie

- Meer dan 2 glazen per dag of binge-drinken (meer dan 5 EH incidenteel) is schadelijk voor het

brein en vergroot onder andere de kans op dementie.

Tot slot

Indien u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met uw behandelend arts of de geriatrisch verpleegkundige. Zij zijn maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur bereikbaar op (0181) 65 83 70.