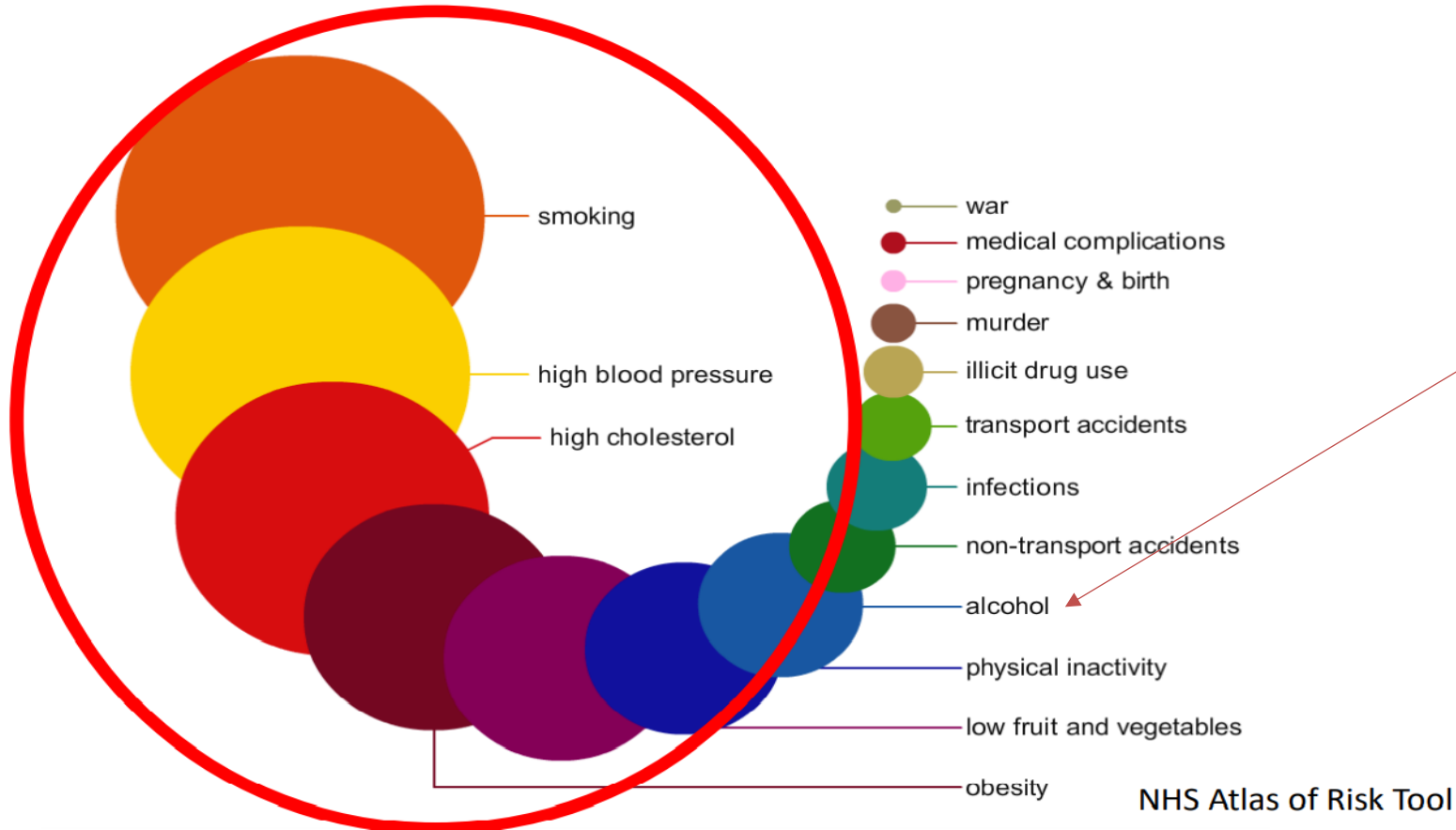




Alcohol: proost!

Alcohol op plek 7

Risks leading to death in perspective



Alcohol is toxisch voor alle cellen in ons lichaam!



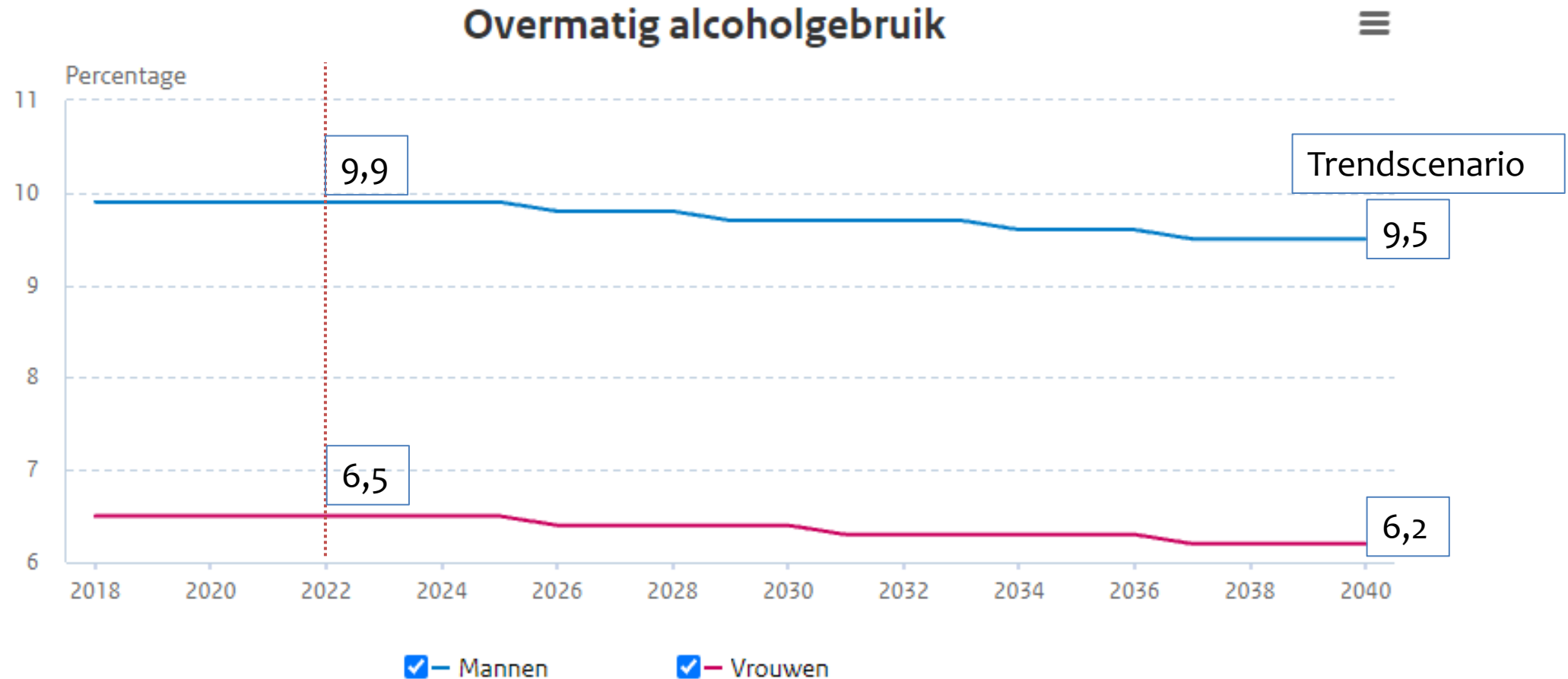
<https://www.youtube.com/watch?v=SLf46fzvedM>

Alcohol: op je gezondheid



<https://www.gezondegeneratie.nl/alcohol/>

In 2024 dronk 6% overmatig alcohol van de volwassenen, wel een dalende trend!



Kunnen de slingers opgehangen worden?

Definities

Definitie	Man	Vrouw	Prevalentie man	Prevalentie Vrouw
Overmatige drinkers	> 21 glazen / week	> 14 glazen / week	9,9%	6,5%
Zware drinkers	≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid	≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid	9%	9%
Binge drinkers	≥ 5 alc drankjes / gelegenheid	≥ 4 alc drankjes / gelegenheid		
Alcoholstoornis (obv DSM-5)	2 à 3 vd 11: lichte stoornis, 3 à 4 vd 11: matige stoornis ≥6 ernstige stoornis		3 - 6%	3 - 6%
Problematisch alcoholgebruik*				

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot **lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen**, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

DSM-5

- **Problematisch alcoholgebruik:** een drinkpatroon dat lichamelijke, psychische of sociale problemen veroorzaakt en een adequate aanpak van problemen verhindert. De hoeveelheid van de alcoholinname is niet leidend voor de diagnose.
- **Stoornis in het gebruik van alcohol:** problematisch alcoholgebruik dat voldoet aan onderstaande DSM-5-criteria; bij 6 of meer criteria is er sprake van een ernstige stoornis.

DSM-5-criteria voor een stoornis in het gebruik van alcohol

Er is sprake van een patroon van problematisch alcoholgebruik dat aanzienlijke beperkingen of lijdensdruk veroorzaakt als binnen één jaar minimaal twee van de volgende kenmerken optreden:

- er wordt vaak meer of langduriger alcohol gedronken dan de bedoeling was;
- er is een langdurige wens om het alcoholgebruik te stoppen of te minderen, of hiertoe zijn vergeefse pogingen gedaan;
- er wordt veel tijd besteed aan het verkrijgen, gebruiken en herstellen van alcohol;
- er bestaat een sterke hunkering naar alcohol;
- door het alcoholgebruik worden belangrijke verplichtingen (werk, school, thuis) meer dan eens niet nagekomen;
- in het alcoholgebruik wordt volhard terwijl hierdoor herhaaldelijk sociale of interpersoonlijke problemen ontstaan of verergeren;
- vanwege het alcoholgebruik zijn belangrijke activiteiten (sociaal, werk, vrije tijd) gestaakt of verminderd;
- in het alcoholgebruik wordt ook volhard in situaties waarin dit fysiek gevaar oplevert;
- in het alcoholgebruik wordt volhard ondanks het besef dat dit een lichamenlijk of psychisch probleem veroorzaakt of verergert;
- er is sprake van toenemende tolerantie, gekenmerkt door een behoefte aan steeds meer alcohol om het gewenste effect of intoxicatie te bereiken en een duidelijke afname van het effect van de gebruikelijke hoeveelheid alcohol;
- er is sprake van onttrekkingssymptomen, zoals het kenmerkende onttrekkingssyndroom, waarbij eventueel alcohol wordt gebruikt om de symptomen te voorkomen of te verlichten.

Definities

Definitie	Man	Vrouw	Prevalentie man	Prevalentie Vrouw
Overmatige drinkers	> 21 glazen / week	> 14 glazen / week	9,9%	6,5%
Zware drinkers	≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid	≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid	9%	9%
Binge drinkers	≥ 5 alc drankjes / gelegenheid	≥ 4 alc drankjes / gelegenheid		
Alcoholstoornis (obv DSM-5)	2 à 3 vd 11: lichte stoornis, 3 à 4 vd 11: matige stoornis ≥6 ernstige stoornis		3 - 6%	3 - 6%
Problematisch alcoholgebruik*	Onafh van aantal	Onafh van aantal	?	?

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot **lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen**, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

Hoeveel probleemdrinkers zijn er per gemiddelde openbare apotheek?

Definities

Definitie	Man	Vrouw	Prevalentie man	Prevalentie Vrouw
Overmatige drinkers	> 21 glazen / week	> 14 glazen / week	9,9%	6,5%
Zware drinkers	≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid	≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid	9%	9%
Binge drinkers	≥ 5 alc drankjes / gelegenheid	≥ 4 alc drankjes / gelegenheid		
Alcoholstoornis (obv DSM-5)	2 a 3 vd 11: lichte stoornis, 3 a 4 vd 11: matige stoornis en ≥6 ernstige stoornis		3 - 6%	3 - 6%
Problematisch alcoholgebruik*	Onafh van aantal	Onafh van aantal	±4% (man-vrouw 3:1)	±4% (man-vrouw 3:1)

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

Schatting: 400-600 probleem drinkers!

(van wie slechts een minderheid bij de huisarts of apotheker bekend is)

Cijfers en gevolgen alcohol

- **Alcoholgebruik is wijd verbreid**

- 78% van de Nederlanders > 18 heeft in 2021 wel eens alcohol gedronken.
- 44,0% van de volwassen bevolking hield zich aan het advies van de Gezondheidsraad en dronk geen of weinig alcohol.



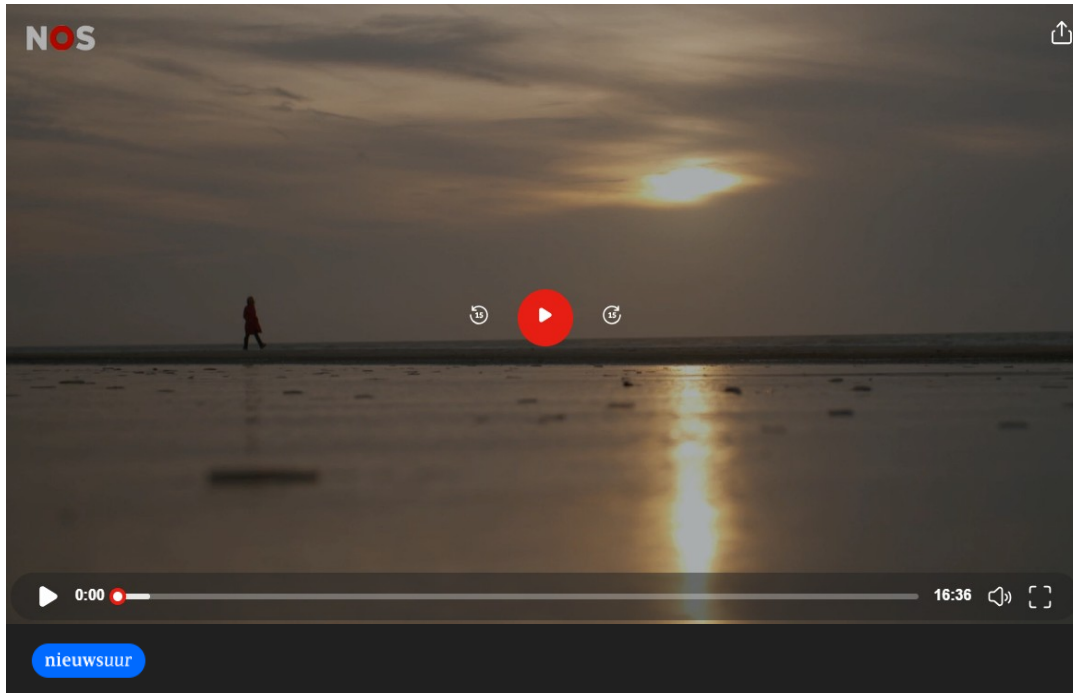
- **Opleiding en alcoholgebruik**

- Er zijn geen verschillen in *overmatig drinken* naar opleidingsniveau.
- **Middelbaar en hoogopgeleiden drinken wel vaker zwaar dan laagopgeleiden.**
- Laagopgeleiden houden zich het vaakst aan het advies van de Gezondheidsraad, hoogopgeleiden doen dit het minst vaak.

Gevolgen alcohol

'Géén alcohol is de norm'

We drinken nog steeds te veel alcohol. Nederland telt anderhalf miljoen probleemdrinkers, en de problemen daarvan zijn terug te zien in het ziekenhuis. Experts waarschuwen Nieuwsuur dat artsen patiënten te weinig aanspreken op hun alcoholgebruik.



<https://nos.nl/nieuwsuur/video/2324174-geen-alcohol-is-de-norm>

Alcohol is niet normaal



Alcoholhoudende drank zou iets voor speciale gelegenheden moeten zijn

10 reacties



Getty Images

Maar weinig culturele gewoonten berokkenen zóveel schade als alcoholconsumptie, zien mdl-artsen Henk-Marijn de Jonge en Yvo Kortmann dagelijks in hun spreekkamer. Een pleidooi om alcoholgebruik te 'denormaliseren'.

<https://www.medischcontact.nl/actueel/laatste-nieuws/artikel/alcohol-is-niet-normaal>

Gevolgen alcohol



WHO-campagne “Redefine alcohol”

Alcohol is verantwoordelijk voor bijna 1 op de 11 sterfgevallen in Europa. Met de nieuwe campagne “Redefine alcohol” doet de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een dringende oproep aan Europa om de plaats van alcohol in de maatschappij te heroverwegen.

Alcohol en kanker

Alcohol wordt volgens de WHO in verband gebracht met meer dan 200 ziekten. Hieronder zitten minstens 7 soorten kanker: mond-, keelholte-, strottenhoofd-, slokdarm-, borst-, lever- en darmkanker. Alcohol is momenteel rechtstreeks verantwoordelijk voor 8,8 procent – 1 op de 11 – van het totale aantal sterfgevallen in Europa. Maar ondanks deze ernstige gezondheidsrisico's en schadelijke gevolgen, is minder dan de helft van de Europeanen zich bewust van het verband tussen alcohol en kanker.

Kenniskloof

Met “Redefine alcohol” roept de WHO Europeanen op om na te denken over hun persoonlijke en maatschappelijke relatie met alcohol. De WHO dringt aan op een heroverweging van de rol van alcohol in het dagelijks leven, bij feesten en tradities. De campagne is bedoeld om het bewustzijn te vergroten van de gezondheidsrisico's en verborgen gevaren die gepaard gaan met alcoholconsumptie. Mensen worden in de campagne aangemoedigd om hun gewoonten en relatie met alcohol te heroverwegen. Beleidsmakers en gezondheidsautoriteiten worden aangespoord om te helpen een bredere culturele verschuiving teweeg te brengen in de manier waarop alcohol in de samenleving wordt bekeken en gereguleerd.



<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/nieuwe-who-campagne-redefine-alcohol/>

LINDA.

Evi Hanssen drinkt al ruim drie jaar niet meer



<https://www.linda.nl/nieuws/binnenland/evi-hanssen-dry-januari-alcohol/>

Cijfers en gevolgen alcohol



Het Nationaal Preventieakkoord heeft tot doel het terugdringen van **roken**, **overgewicht** en **problematisch alcoholgebruik**

- **De kosten** voor de Nederlandse maatschappij van problematisch alcohol bedroegen in 2011 naar schatting **3,7 miljard euro**; (verslavings- en gezondheidszorg, productiviteitsverlies en misdrijven)
- Bovendien veroorzaakt problematisch alcoholgebruik **veel gezondheidsschade!**



02. Aanbod en leefomgeving

Verkooppunten en verkooptijden

01. Prijsregulering

- Belasting
- Minimum prijs voor alcohol

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19149811/>



03. Marketing

Restrictie reclame:
social media -
reclameborden

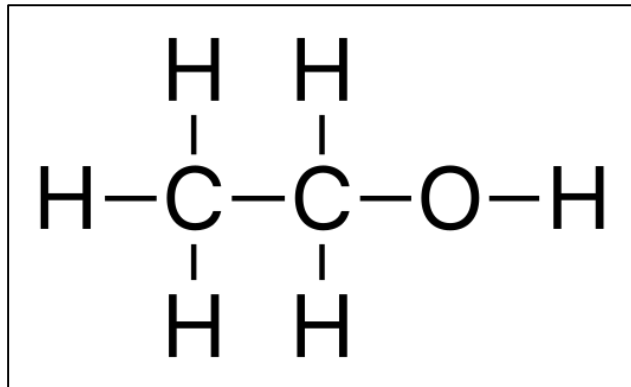
Nationale preventie akkoord: wat kan de overheid doen?

Ziektelast

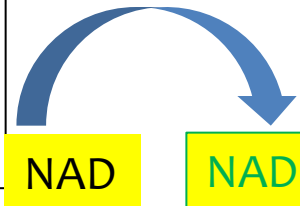


Afbraak alcohol: in de lever

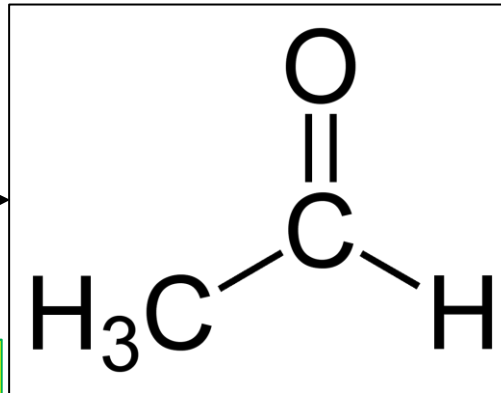
Ethanol



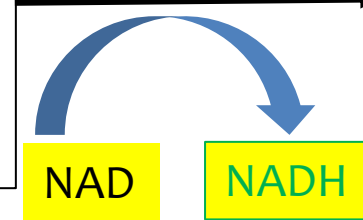
ADH



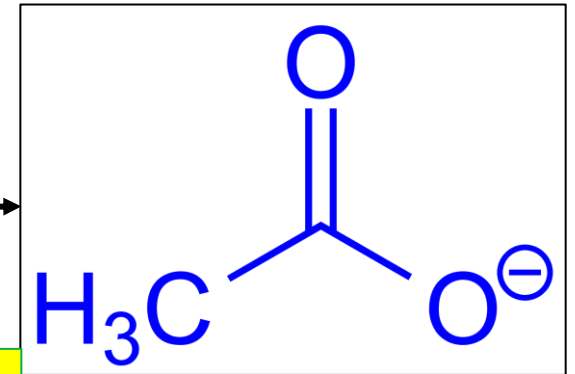
Aceetaldehyde



ALDH



Acetaat



Energie

Energie

CO₂, water

Carcinogeen

Vetzuursynthese
- vetopslag

Ethanol verhoogt insuline resistentie: *hoe?*



Receptor



GLUT-expressie



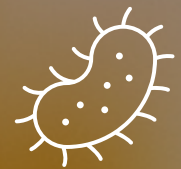
Suiker



Slaap

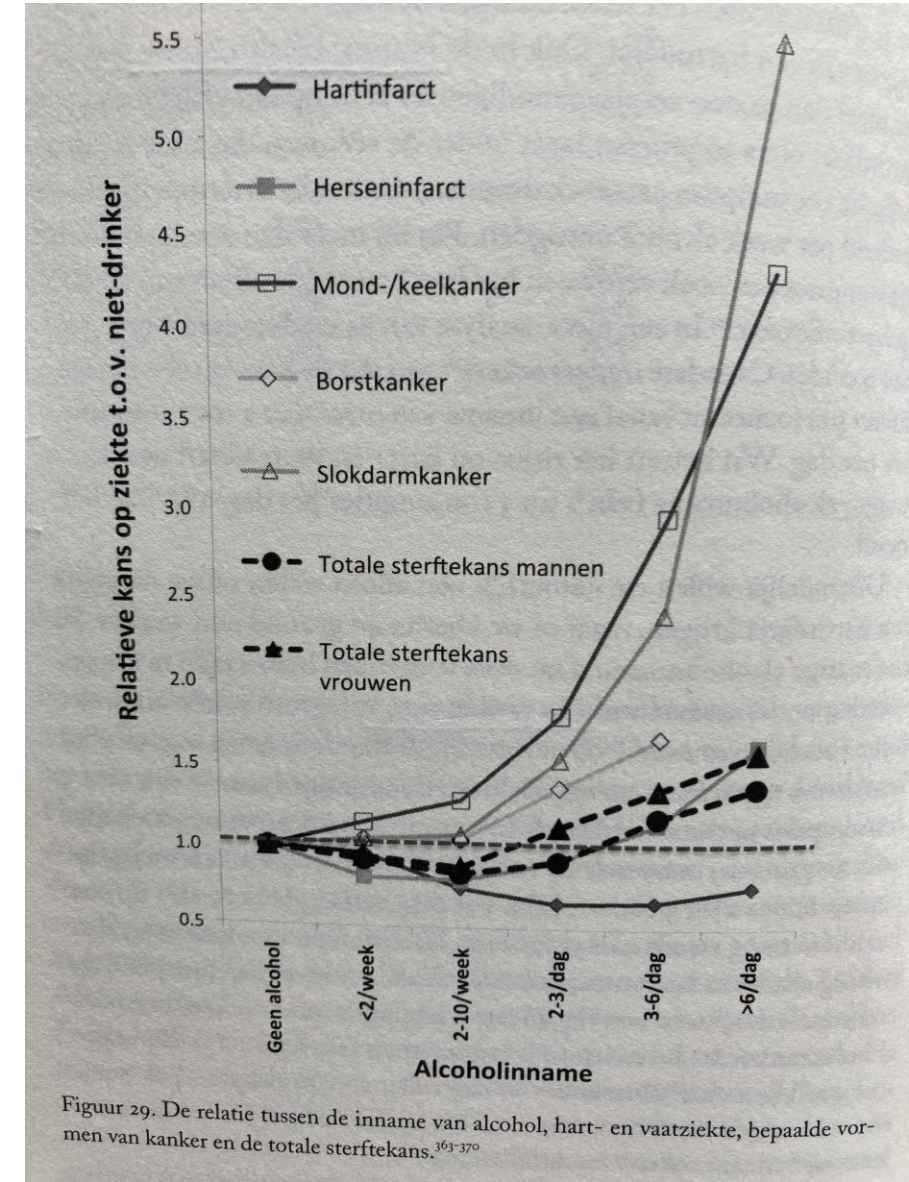
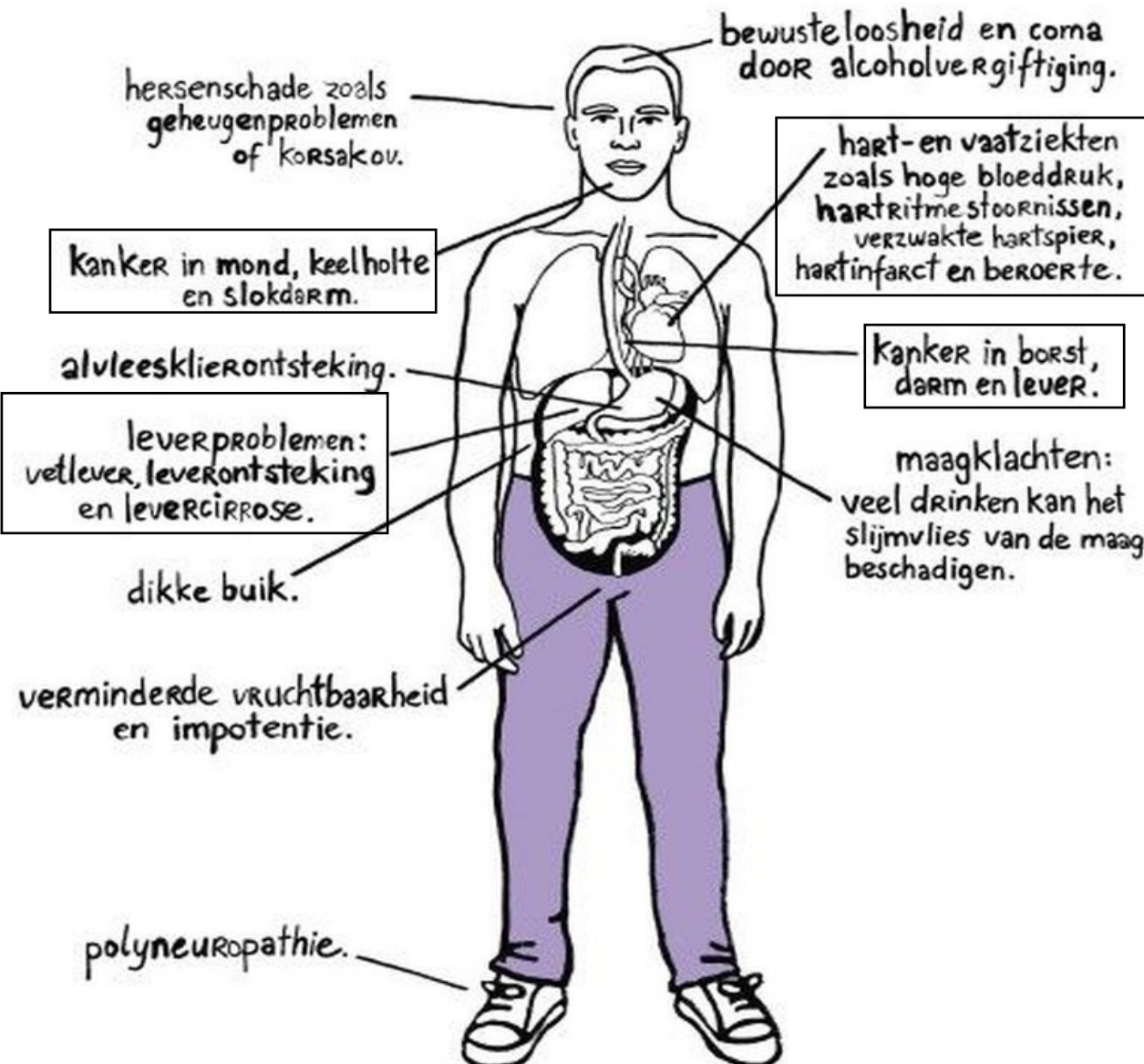


Voorrang



Lekkende darm

Wat doet veel drinken met je lichaam? \Rightarrow > 60 acute/chronische gezondheidsissues



Advies alcoholgebruik: historie 2006

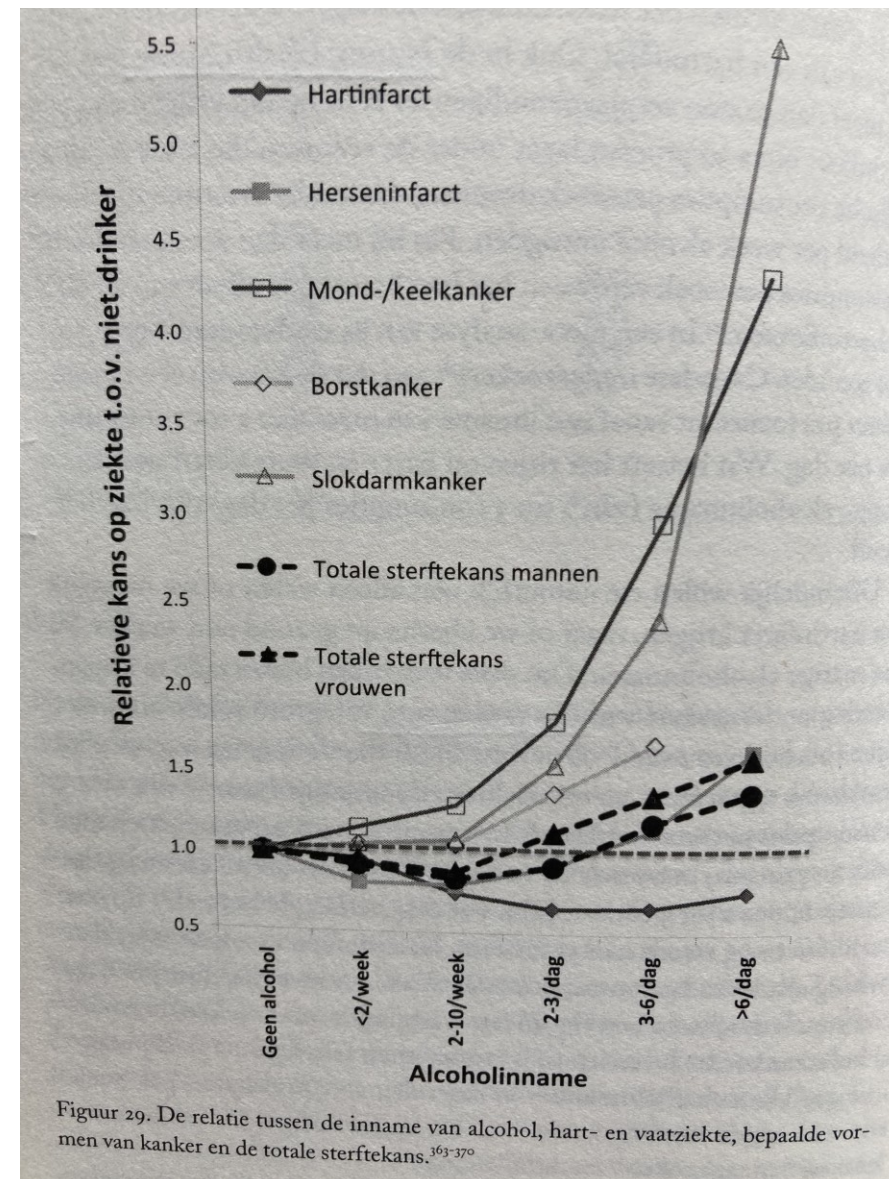
NHG-Zorgmodule Leefstijl Alcohol

De Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad adviseren het gebruik van alcohol te beperken tot:

Gemiddeld 2 standaardglazen per dag voor mannen
Gemiddeld 1 standaardglas per dag voor vrouwen.

Bron: [[Gezondheidsraad](#). Richtlijnen gezonde voeding 2006. Den Haag. 2006]

Voor aanbevelingen over een aanvaardbaar aantal drinkdagen en glazen alcohol per keer is onvoldoende wetenschappelijk bewijs voorhanden.



Figuur 29. De relatie tussen de inname van alcohol, hart- en vaatziekte, bepaalde vormen van kanker en de totale sterftetekans.³⁶³⁻³⁷⁰

Bron: Boek Oerdiet Remko Kuipers, pag. 236-239 [ref 363-370]

Advies alcoholgebruik: historie 2015

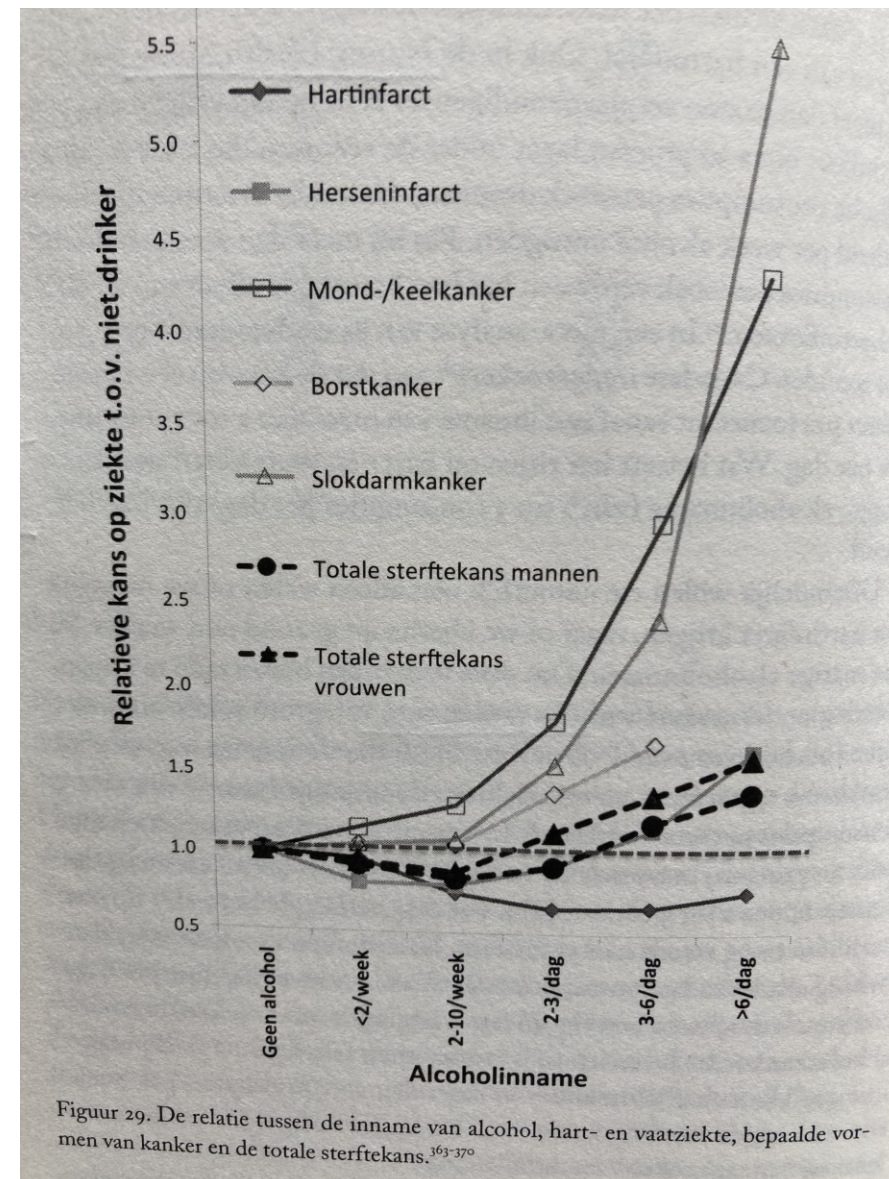
Gezondheidsraad

Richtlijnen goede voeding 2015

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Toelichting: De huidige gegevens geven aanleiding de richtlijn voor mannen naar beneden bij te stellen.

Kanker? **7 soorten!**



Figuur 29. De relatie tussen de inname van alcohol, hart- en vaatziekte, bepaalde vormen van kanker en de totale sterftkans.³⁶³⁻³⁷⁰



Bron: Boek Oerdiet Remko Kuipers, pag. 236-239 [ref 363-370]

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

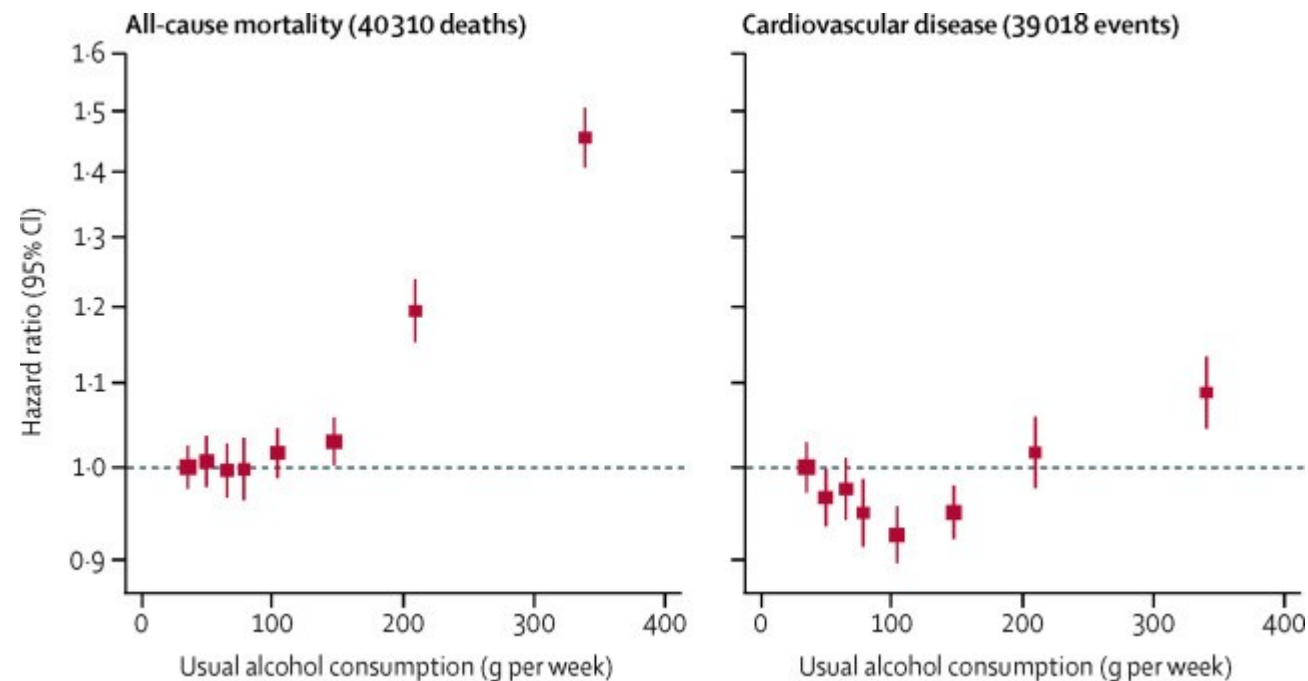
Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD   · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

[Open Access](#) · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599.912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten





100g alcohol = 8EH

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

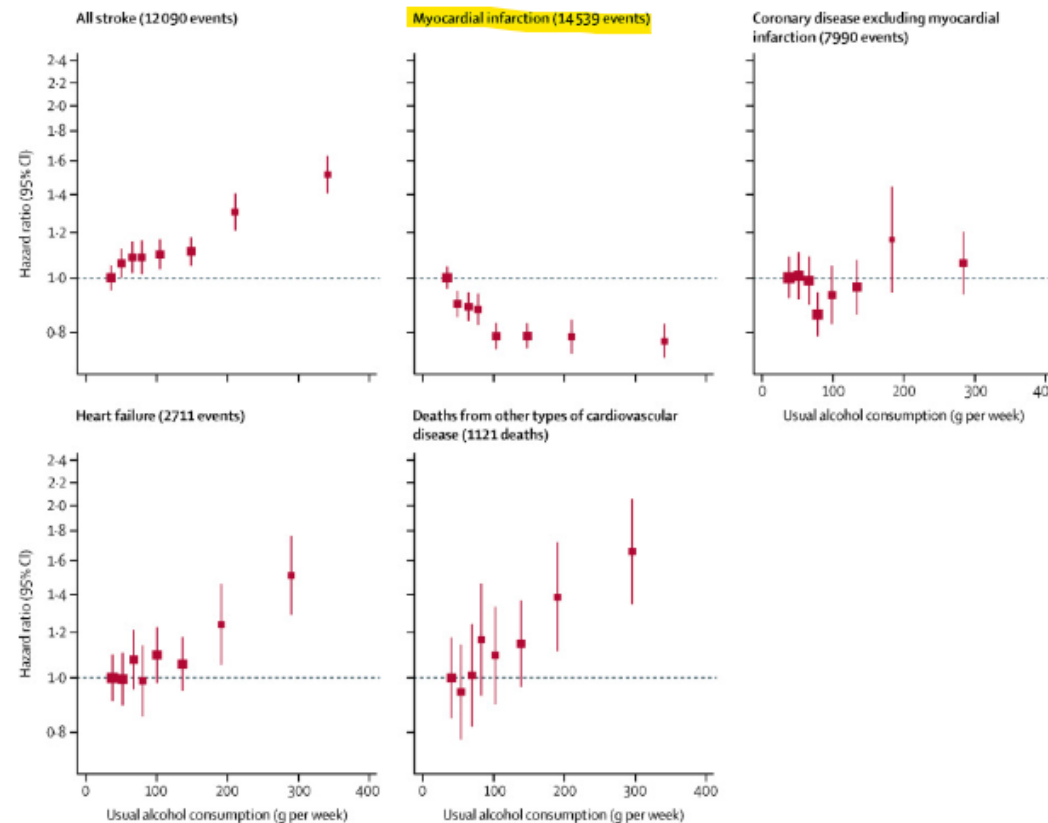
Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD   · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

[Open Access](#) · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599.912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocard infarct:
 - Verhoogd alcoholgebruik was log-lineair geassocieerd met een lager risico op myocardinfarct (HR 0·94, 0·91-0·97)
 - Conform BMJ 191; 3 03:211-6
 - Conform Am J Epidem 2011: 173:319-29



Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!



THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

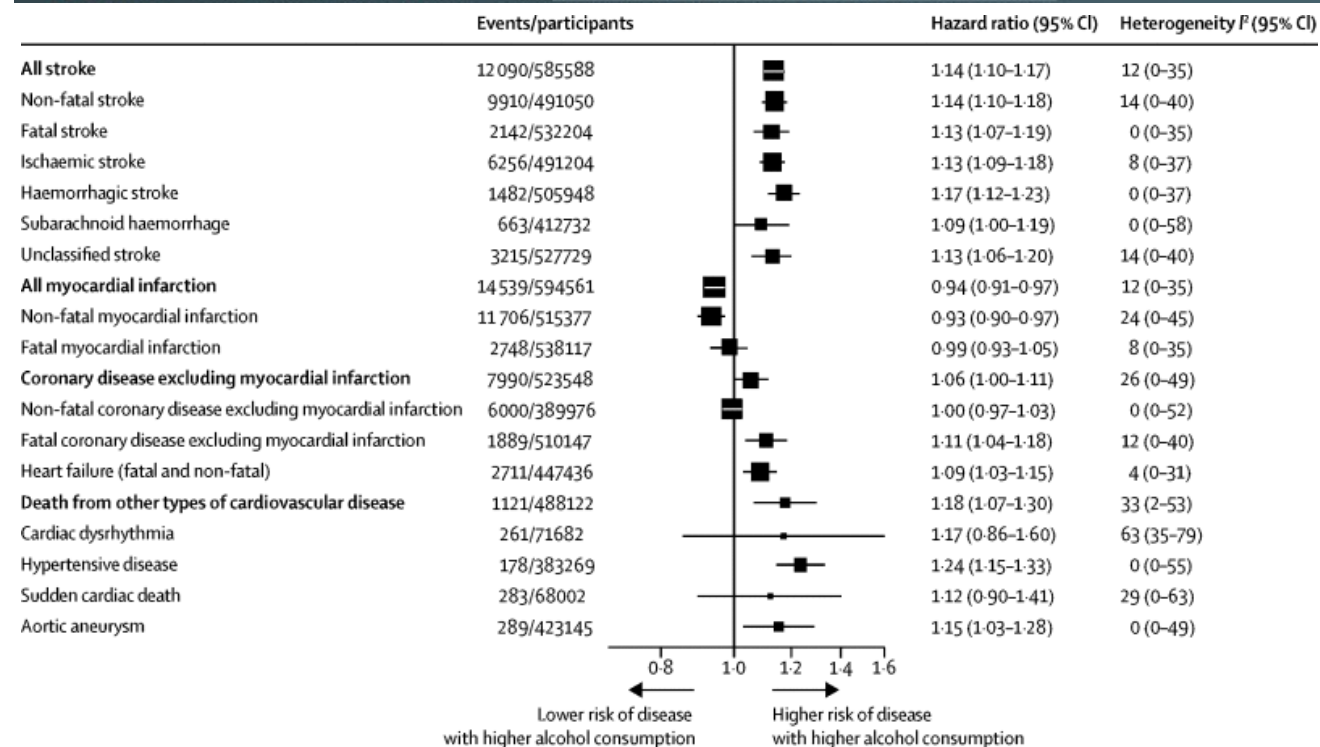
Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599.912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocard infarct

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD   · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

[Open Access](#) · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)



Laagste risico op overlijden door welke oorzaak dan ook in de groep die < 100g alcohol per week dronk

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

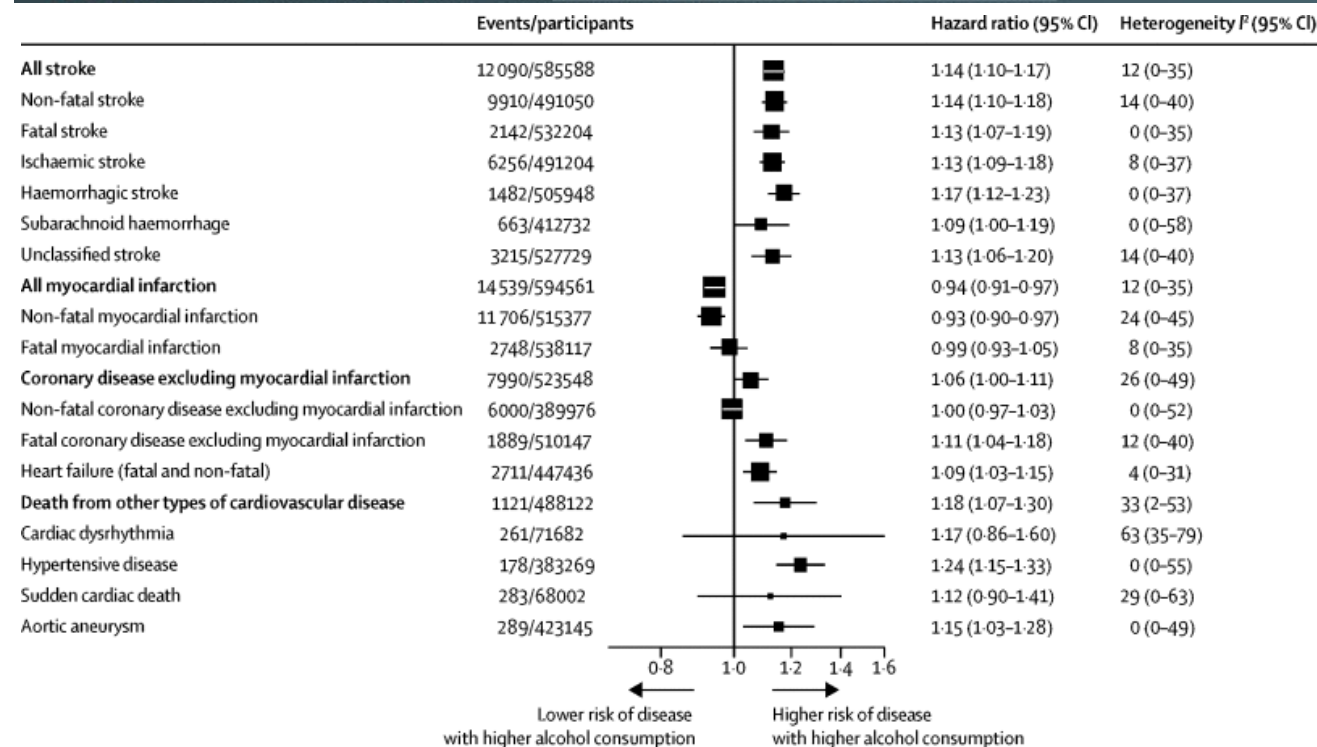
Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocard infarct

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

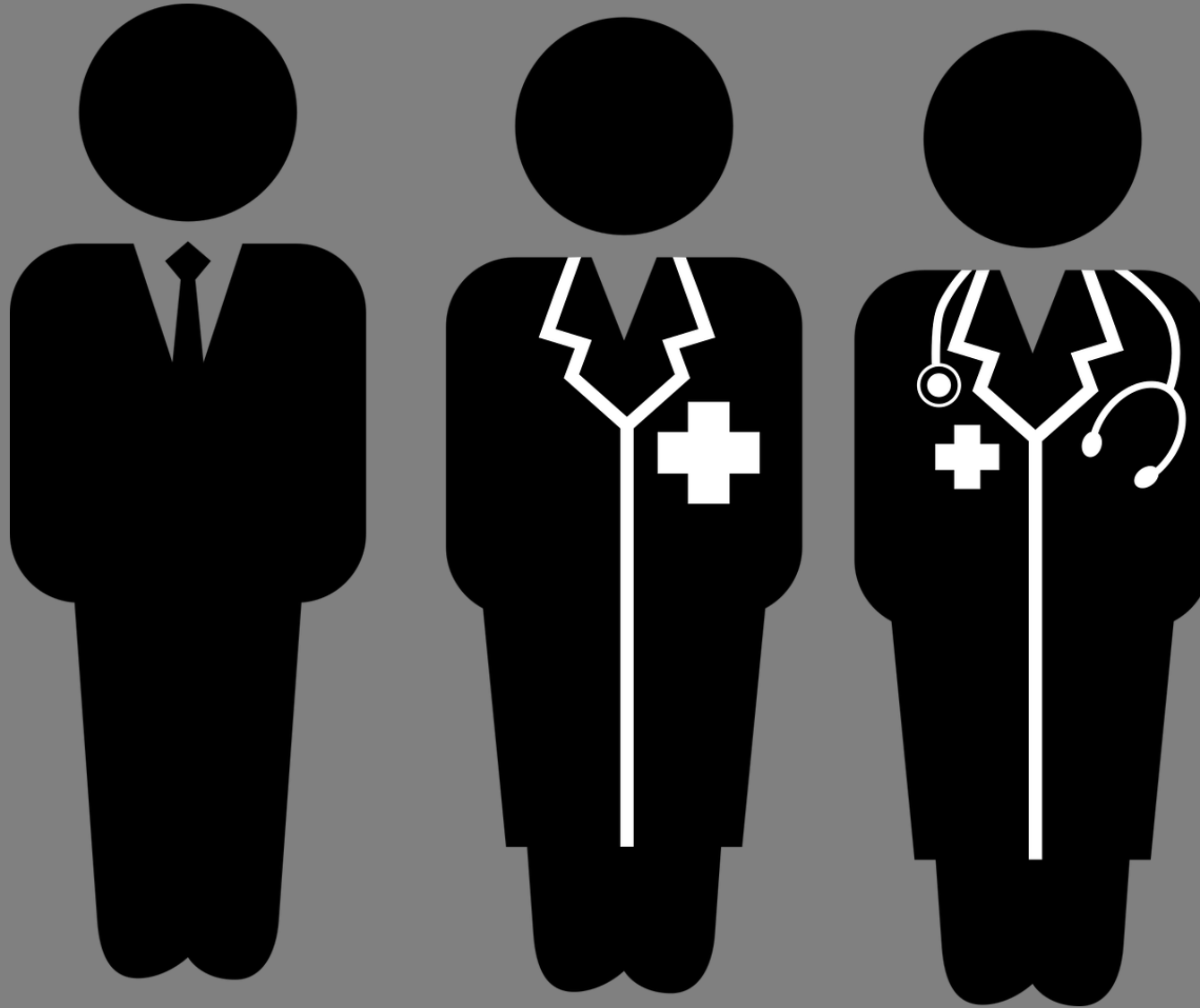
Angela M Wood, PhD · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

[Open Access](#) · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)



0 is de norm, maar als je toch drinkt; niet meer dan 1 glas per dag!

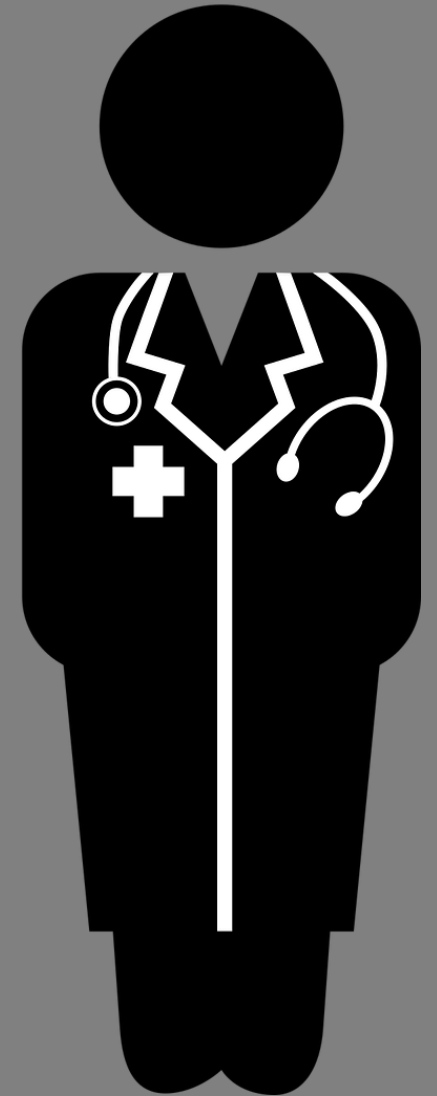
Wat kunnen en moeten wij doen?



Lokale preventie: wat kunnen wij doen?

Ondersteunende gesprekken door huisarts

- Kortdurende **ondersteuning in de huisartsenpraktijk** is mogelijk effectief in het verminderen van alcoholgebruik.
- Streef er naar dat de patiënt zich **bewust** wordt van de nadelen van het alcoholgebruik en alternatieven vindt voor de voordelen.
- Besteed aandacht aan de **motivatie** voor verandering en eventuele onderliggende sociale problematiek.
- Stel samen met de patiënt een **behandelplan** vast, met daarin:
 - de behandeldoelen (zoals erkennen van het problematisch alcoholgebruik, verminderen of staken van het alcoholgebruik en/of van de problemen door het alcoholgebruik)
 - aanvullende behandelmogelijkheden (wat, door wie en waar)
- Daarnaast zijn medicamenteuze terugvalpreventie door of in overleg met de verslavingsarts en verwijzing naar een verslavingsinstelling mogelijk



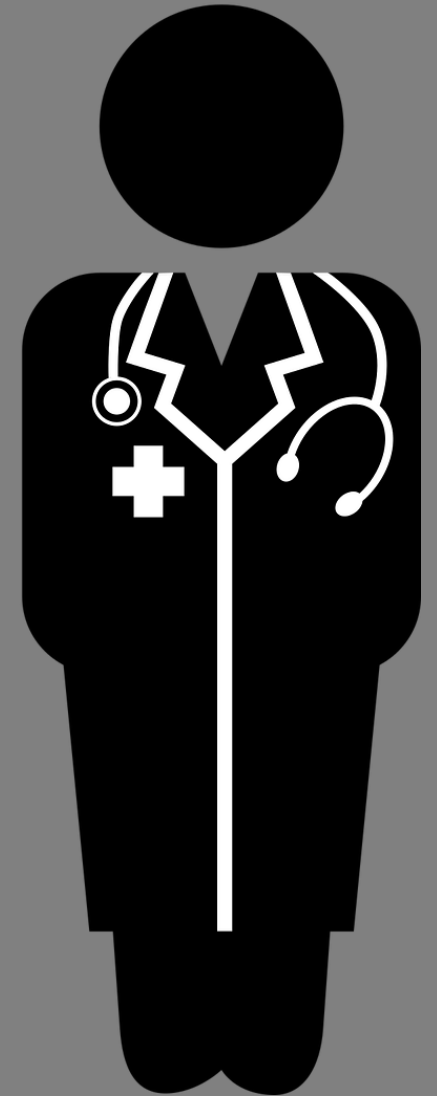
Alcohol Brief Advice: IDENTIFY and ADVISE or REFER

Medicamenteuze behandeling bij problematisch alcoholgebruik

- **Thiamine** suppletie (vitamine B1) bij een insufficiënt dieet
- **Lorazepam** bij (matig) ernstige onthoudingsverschijnselen.

Kortdurende interventies¹

1. Vraag naar (problematisch) alcohol gebruik (AUDIT-C).
2. Analyseer of er bereidheid is om te stoppen.
3. Adviezen en korte interventies:
 - Motiverende gespreksvoering²
 - Trainingen
 - Zelfhulpprogramma's
4. Zorg voor follow-up of doorverwijzing



Alcohol Brief Advice: IDENTIFY and ADVISE or REFER

Vraag (IDENTIFY)

Mag ik u een vraag stellen over uw alcoholgebruik?

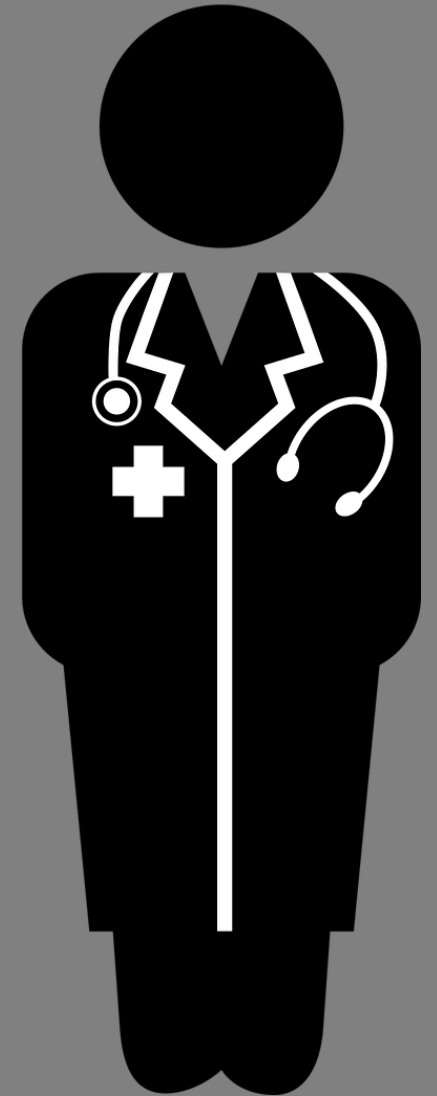
(Als een patiënt bevestigt alcohol te gebruiken, vraag dan toestemming om dit verder in kaart te brengen)

Vertel (ADVISE)

Het blijkt dat veel mensen meer drinken dan goed is voor hun gezondheid. Wanneer u zou willen minderen dan is professionele begeleiding het meest effectief. Met een duidelijk plan en steun van uw omgeving lukt het u beter om te stoppen met alcohol.

Verwijs (REFER)

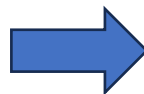
Als u zou willen minderen of u aan stoppen toe bent, dan kunt u een afspraak maken met uw huisarts of de praktijkondersteuner. U kunt ook op internet een zelfhulpprogramma volgen om te stoppen met alcohol drinken.



Focus: themakalender
















LeApo



LeApo Themakalender 2025

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



Januari	Dry January Het doel van Dry January is om een hele maand geen alcohol te drinken. Zo kun je ontdekken wat voor voordelen het heeft om niet of minder te drinken.	
	Ramadan In de islam geldt de Ramadan als de heilige maand van inkeer, waarin door vele gelovigen gevast wordt. Apothekers kunnen patiënten, met bijv. diabetes die vasten, advies geven	Februari Maart
4 maart	Wereld Obesitas dag Het doel van Wereld Obesitas Dag is bewustzijn creëren over de mentale en fysieke gevolgen van obesitas. De apotheker kan bijdragen aan de begeleiding naar een gezonde leefstijl.	
	Wereld Parkinson dag Op deze dag wordt aandacht gevraagd voor de ziekte van Parkinson. Apothekers kunnen hun patiënten meer informatie geven over de ziekte van Parkinson, medicatie en leefstijl.	11 april
18 april	Dag van de preventie Preventie is voorkomen dat er problemen ontstaan door van tevoren in te grijpen. Door te anticiperen op risicofactoren en/of te handelen wanneer eerste signalen zich ontwikkelen.	
	Week van ons water "Medicijnen over? Laat het milieu niet in de steek en lever ze in bij je apotheek!" Het doel van deze campagne is om patiënten bewust te maken van hoe zij medicijnresten kunnen inleveren.	Mei
Juni	Nationale suiker challenge 7 dagen eten en drinken zonder toegevoegde suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds. Meedoen is leuk, lekker en goed voor je gezondheid.	
	Wereld Benzo dag Apothekers spelen een cruciale rol in het begeleiden van patiënten met slaapproblemen en klachten over angst en stress of die afhankelijk zijn geworden van Benzo's.	Juli
21 september	Wereld Alzheimer dag Op deze dag worden wereldwijd activiteiten georganiseerd, die bedoeld zijn om mensen met Alzheimer en hun verzorgers te ondersteunen en het bewustzijn te vergroten, ook voor leefstijl.	
	Week tegen eenzaamheid Deze week wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema.	September
Oktober	Stoptober Stoptober is het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober. De kracht zit hem in samen 28 dagen stoppen.	
	Valpreventie In deze week laten zoveel mogelijk zorgprofessionals de valpreventietest invullen. Om zo te helpen ouderen te laten blijven genieten van de dingen die voor hen belangrijk zijn.	Oktober

Focus: themakalender

Thema-jaarkalender Leefstijlapotheker (inlog)



Download het VBA-formulier **'Navraag Alcohol gebruik'**



Download het informatieformulier **'Stoppen met alcohol'**



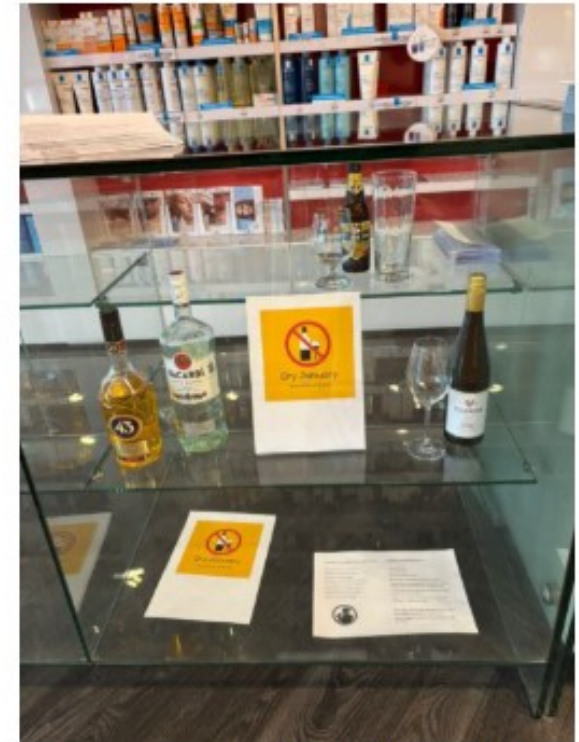
Download het korte informatieformulier **'Stoppen met alcohol'**



Bekijk hier voor meer informatie over Dry January (1x per jaar) en het initiatief Ik Pas (meerdere keren per jaar).



Via deze link meer informatie over alcohol preventie op zonmw.nl.



Service Apotheek Kerkewijk

Wanneer doorverwijzen naar.... Apothekers?

Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

Hulp apotheek bij stoppen met drinken blijkt effectief

IGJ: zorgverleners moeten leefstijlbegeleiding bieden

Zorgverleners moeten hun patiënten leefstijlbegeleiding aanbieden tegen roken en overgewicht. Daarbij moeten zij de behoeften en mogelijkheden van patiënten voorop stellen, meldt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ). IGJ gaat ook kijken naar de deskundigheid van zorgverleners, bijvoorbeeld of ze methodes hanteren die bewezen effectief zijn, en richtlijnen gebruiken die door professionals zijn vastgesteld. In het 'Toetsingskader persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg' staat waarop de inspectie precies gaat letten. (EB)



Discussie: en nu?

