



Alcohol en gezondheid, hoe werkt dat?

De relatie tussen alcoholgebruik en vitaliteit

TEKST: DR. MAARTEN JAN STAM
GEZONDHEIDSWETENSCHAPPER

In de serie Vitaliteit worden dit jaar verschillende vitaliteits-thema's centraal gesteld en door Maarten Jan Stam vanuit een brede invalshoek belicht. Drs. Maarten Jan Stam is gezondheids-wetenschapper en werkt als management consultant voor orga-nisaties en instellingen die de gezondheid en vitaliteit willen optimaliseren. In deze nieuwe reeks van inhoudelijke artikelen komen niet alleen de maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie van de vitaliteitsthema's aan bod, maar daar waar mogelijk wordt ook een directe koppeling naar de praktijk gemaakt. Dit eerste artikel van 2007 gaat over Alcohol en Gezondheid. Naast een review van publicaties en literatuur over de verschillende thema's worden er per thema uiteenlopende professionals en experts uitgenodigd om een bijdrage te leveren. Aan dit artikel is meegewerkt door Paul Wormer, arts en onder-nemer, en werkzaam als Health and Vitality Consultant.

Alcohol is na koffie en thee de meest geconsumeerde drug in Nederland en speelt een belangrijke rol in onze dagelijkse leefstijl. Ongeveer 85% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder drinkt regelmatig een glaasje. In 2003 had bijna de helft van de twaalfjarige (!) scholieren (47%) al eens een glas alcohol gedronken; 52% van de vijftienjarige drinkt al wekelijks alcohol. De meeste alcohol wordt thuis gedronken, een ander deel in de horeca en in sportkantines.

Veranderd alcoholgebruik

Vroeger werd vooral bij speciale gebeurtenissen alcohol gedronken. Tegenwoordig is het gebruik veel algemener. Veel mensen schenken zichzelf dagelijks na het werk een borrel in. En een glas wijn bij het eten, daar trakteren we onszelf al lang niet meer alleen in het weekend op. Alcoholgebruik is een vanzelfsprekend deel van het sociale leven geworden. Als alcohol met mate wordt gedronken, schaaft dat de gezondheid niet. Dagelijks één tot twee glazen voor vrouwen en twee tot drie glazen voor mannen is niet ongezonder. Matig alcoholgebruik verlaagt zelfs het risico op hart- en vaatziekten bij volwassenen, dat heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Dagelijks drinken verhoogt wel het risico op gewenning. Daarom is het goed om twee dagen per week geen alcohol te drinken. Voor een flink aantal mensen echter is alcohol een probleem

geworden: 10% van de Nederlandse bevolking van 16 - 69 jaar is een probleemdrinker. Waarbij de grootste groep bestaat uit mannen (17%); van de vrouwelijke bevolking zit 4% in de gevaarzone.

Trends & feiten

Het alcoholgebruik in zijn algemeenheid is de laatste jaren redelijk stabiel gebleven. Het alcoholgebruik onder scholieren neemt wel toe. Vooral onder jonge meisjes tussen de twaalf en veertien jaar. Ook beginnen jongeren steeds vroeger met drinken, meestal tussen de 11 en 14 jaar. Ondanks een wettelijk verbod kunnen jongeren onder de 16 jaar nog steeds redelijk gemakkelijk alcoholhoudende dranken krijgen, vooral in de horeca en levensmiddelenzaken maar ook in slijterijen (Nationale Drugs Monitor, 2004). Sinds 1994 is het aantal 55-plussers met een alcoholhulpvraag met 68% gestegen (gecorrigeerd voor vergrijzing). 18% van de ambulante alcoholcliënten is 55 jaar of ouder (SIVZ, 2005). Naarmate de leeftijd vordert, neemt het alcoholgebruik bij mannen af en bij vrouwen juist toe.

Medische achtergrond en effecten

Wat gebeurt er in het lichaam wanneer iemand alcohol nuttigt? Alcohol komt via de mond en de slokdarm in de maag. Een klein deel wordt in de maag verteerd. De rest komt via de darmen in het

bloed terecht. Een volle maag kan er voor zorgen dat de alcohol minder snel in het bloed komt. De alcohol verdeelt zich via het bloed over het lichaamsvocht van het hele lichaam. Via het bloed komt het in de hersenen. De hersenen worden door de alcohol verdoofd. Hoe meer alcohol gedronken wordt, hoe meer de hersenen verdoofd worden. Gemiddeld kunnen vrouwen slechter tegen alcohol dan mannen. Dit komt omdat het lichaam van een man meer lichaamsvocht bevat dan het lichaam van een vrouw. Het lichaam heeft voor iedere consumptie ongeveer anderhalf uur nodig om de alcohol te verwerken. Dit afbraakproces is niet te versnellen, ook niet met bijvoorbeeld koffie of een snack, zoals veel mensen denken. Daarbij maakt het ook niet uit of je een glas bier, een glas wijn of een glas jenever hebt gedronken. Het percentage alcohol van jenever is weliswaar veel hoger, maar een jeneverglas is veel kleiner. In elk standaardglas zit ongeveer 10 gram pure alcohol. Mensen die op een avond in het weekend erg veel drinken, kunnen de volgende dag nog onder invloed zijn. De lever heeft dan nog niet genoeg tijd gehad om alle alcohol te verwerken.

Effecten van alcoholgebruik

Overmatig gebruik van alcohol kan tot diverse 'sociale' problemen leiden. Als iemand veel heeft gedronken neemt de kans op ongelukken toe. Mensen worden bovendien sneller agressief met een flinke slok op. Ontremd gedrag tegenover partner, vrienden of collega's kan leiden tot irritaties en ruzies met als gevolg relatiebreuken en verlies van werk of woning.

Daarnaast is er vanuit de wetenschappelijke literatuur ook veel bekend over ernstige lichamelijke effecten. Ernstig drankmisbruik kan hersenen onherstelbaar beschadigen. Een voorbeeld daarvan is het Korsakov-syndroom. Hoe meer en hoe langer je drinkt, des te groter is de kans op hersenschade en uiteindelijk op het syndroom van Korsakov. Maar ook de lever kan ernstig beschadigen door overmatig alcoholgebruik (levercirrose). Door het afsterven van cellen zal de functie van de lever door steeds minder cellen vervuld moeten worden. De lever wordt daardoor groter. Als de levercellen afsterven, wordt het steeds moeilijker voor het bloed om door de lever te stromen. Afbraakproducten en afvalstoffen worden



niet meer op de juiste manier afgevoerd en de concentratie van deze stoffen in het bloed wordt steeds hoger. Uit onderzoek onder overledenen van wie bekend was dat zij meer dan vijf alcoholische consumpties per dag dronken, bleek een kleine 20 procent levercirrose te hebben.

Daarnaast verhoogt het drinken van meer dan drie glazen alcohol per dag al de kans op kanker van mond- en keelholte, het strottenhoofd en de slokdarm. Maar alcoholgebruik zorgt ook voor een op borstkanker, kanker aan de lever en de dikke darm.



Alcohol en slapen

Rondom alcohol en de slaapkwaliteit bestaat een belangrijke misvatting. Het bekende slaapmutsje in de vorm van een borrel blijkt volgens arts Paul Wormer in plaats van een positief effect juist een slechte invloed te hebben op de kwaliteit van het slapen: "Alcohol verstoort de slaap: je slaapt weliswaar makkelijker in na alcoholgebruik, maar je slaapt slechter door omdat je minder diep slaapt en niet echt in de herstelslaap komt. Wanneer je niet aan de herstelslaap toekomt loop je het risico dat je gedeprimeerd, prikkelbaar en futloos raakt. Het kan er de oorzaak van zijn dat je overdag hoofdpijn hebt en dat je bijvoorbeeld onvoldoende controle hebt over je emoties. Alcohol verstoort namelijk de eerste helft van de slaap, dat deel dat juist het beste deel moet zijn. Alcohol bevordert wel kortdurend de diepe slaap, om vervolgens die slaap te ontregelen. Mensen die denken dat ze beter slapen door de alcohol: je slaapt inderdaad sneller in, maar je wordt ook veel vaker wakker. En in de eerste helft van de slaap is het

lichaam hard bezig de alcohol uit je lichaam te krijgen, om je lichaam te ontgiften. Een drankje ongeveer twee uur voor het naar bed gaan kan echter geen kwaad. Dat verstoort de slaap niet, omdat de alcohol tegen bedtijd grotendeels uit het lichaam verdreven is."

Alcohol in werksituaties

Onderzoek van het IVO (Instituut voor Onderzoek naar Leefwijzen en Verslaving) in opdracht van het Ministerie van SZW (2003) geeft aan dat 11% van de werkende beroepsbevolking geheelont-

houder is. 21% drinkt excessief en 5% is probleemdrinker. 38% van de werkende beroepsbevolking drinkt wel eens alcohol aansluitend op werktijd, en 12% doet dit minstens 1 keer per week. Bijna 10% van de werknemers geeft aan dat er alcohol te koop is op de werkplek, en 33% geeft aan dat er op een andere manier (in de koelkast, in een keukentje) alcohol beschikbaar is op het werk. De verkrijgbaarheid van alcohol op het werk hangt samen met het daadwerkelijke gebruik in werktijd. Van de drinkende beroepsbevolking drinkt 4% weleens alcohol vlak voor of tijdens het werk. 1% doet dit minstens 1 keer per week.

Invloed van alcohol op het werk

Wat is nu precies de invloed van het alcoholgebruik (in of buiten werktijd) op de uitoefening van het werk en wat zijn de gevolgen daarvan voor de werkomgeving? Dat kan onder meer worden afgeleid uit de onderzoeken van het TNO/NIPO en het NIGZ naar het alcoholgebruik onder de

Nederlandse beroepsbevolking. Overmatig alcoholgebruik (= alcoholmisbruik) kan volgens de onderzoekers onder meer vermoeidheid, irritaties op het werk, vermindering van sociale contacten op het werk, vergissingen, verwaarlozing van details en/of onvoorzichtigheid en onoplettendheid tot gevolg hebben. Deze effecten kunnen vervolgens leiden tot verminderde productiviteit en een verhoogde kans op ongevallen en verzuim. Op de lange termijn kan alcoholmisbruik resulteren in ongewenste fysieke, psychologische en sociale effecten, waaronder angsten, depressies, schade aan de lever en andere organen en hersenbeschadiging, waardoor permanent het denk-, coördinatie- en/of beoordelingsvermogen kan worden verkleind.

Gevolgen voor de werkgever

Het is duidelijk, dat overmatig alcoholgebruik organisaties voor hoge kosten kan plaatsen. Uit Amerikaans onderzoek is gebleken, dat een werknemer met een alcoholprobleem drie maal vaker betrokken is bij ongevallen, 16 maal vaker verzuimt, drie maal vaker in de Ziektewet zit en drie maal vaker in de WAO. Uit publicaties van het NIGZ blijkt dat de totale maatschappelijke kosten voor alcoholgebruik op het werk in 1995 werden geschat op 5 miljard gulden. Werknemers met een alcoholprobleem presteren slechts voor 75% van hun salaris. De overige 25% gaat verloren door verminderde productiviteit, schade aan producten, ontslagprocedures, medische kosten en ziekteverzuim. Van werknemers in de ziektewet blijkt 13% problemen te ervaren die te maken hebben met alcoholgebruik. Het ziekteverzuim van probleemdrinkers ligt twee tot zes keer hoger dan gemiddeld.

Aanpak van alcoholmisbruik

In organisaties en in de samenleving zijn verschillende partijen actief om het alcoholprobleem bespreekbaar te maken en (deels) aan te pakken. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport streeft er naar schadelijk alcoholgebruik te beperken. Haar alcoholbeleid bestaat uit een samenhangend pakket maatregelen waaronder wetgeving (Drank- en Horecawet), zelfregulering (alcoholbranche), zorg- en hulpverlening en voorlichting en preventie. Het lokale bestuur geeft het alcoholbeleid in de praktijk concreet gestalte. De

gemeente verleent immers de vergunningen aan horecabedrijven en slijterijen. De gemeenteraad kan op grond van de Drank- en Horecawet in een verordening extra regels stellen. Verder heeft het kabinet tot doel gemeenten te adviseren over alcoholpreventie. Door middel van een handleiding alcoholbeleid biedt zij gemeentebesturen handvatten om samen met lokale gezondheidsorganisaties en het lokale bedrijfsleven schadelijk alcoholgebruik in de gemeente terug te dringen. De handleiding bevat informatie over bestaande en nieuwe campagnes, projecten en modelverordeningen.

Daarnaast zijn er tal van organisaties die alcoholpreventie ondersteunen. Wat is zoal mogelijk:

- **Beleidsvorming alcoholgebruik**

Voorkomen is beter dan genezen. Een uitspraak die zeker van toepassing is op alcoholgebruik binnen een organisatie. Preventief beleid dat voorkomt dat medewerkers minder functioneren door gebruik van alcohol is een goede stap.

- **Signaleren en bespreekbaar maken**

Tijdig signaleren van gebruik van alcohol kan veel problemen voorkomen. Toch zijn er (te) weinig mensen die deze kennis en vaardigheden bezitten. Veel hulporganisaties leren medewerkers op de juiste manier te reageren bij incidenten. Maar belangrijker nog: hoe kunnen deze situaties worden voorkomen? Bovendien kan aandacht worden besteed aan de manier waarop de problematiek bespreekbaar gemaakt kan worden bij medewerker of leidinggevende.

- **Motiverende gesprekstechnieken**

Alcoholgebruik is een onderwerp dat vaak maar moeilijk bespreekbaar is. Het leent zich niet voor een simpel en snel gesprekje. In diverse methodieken kunnen strategieën en technieken worden besproken die alcoholgebruik goed bespreekbaar maken.

- **Eerste hulp bij drank- en drugsincidenten**

Snel en verantwoord reageren kan levens redden. In diverse trainingen leren medewerkers dan ook hoe te handelen bij gezondheidsincidenten door drank- en drugsgebruik.

Horecamedewerkers, politiefunctionarissen, ambulancepersoneel, huisartsen en verplegers zijn voorbeelden van personen die te maken kunnen krijgen met de gevolgen van overmatig drank- en drugsgebruik.

- **Consultatie**

Veel organisaties krijgen in hun werk vroeg of laat wel eens te maken met overmatig drankgebruik. Medewerkers van de Thuiszorg of huishoudelijke ondersteuning komen regelmatig drankmisbruik tegen. Diverse instellingen verzorgen op locaties consultaties waar vragen over alcoholmisbruik en verslaving gesteld kunnen worden.

Succesvolle aanpak

Door het invoeren van een alcoholbeleid in een organisatie kan op korte termijn de veiligheid en kwaliteit van het werk verbeterd worden en de productiviteit verhoogd worden. Op lange termijn wordt de sfeer verbeterd en de gezondheid van de

werknemers bevorderd. Op termijn kan daardoor ook het ziekteverzuim verlaagd worden. Maar bovenal geeft een bedrijf met een duidelijk alcoholbeleid aan, zich verantwoordelijk te voelen voor het welzijn van de werknemer.

Alcohol-, medicijn- en drugsbeleid wordt vaak in één adem genoemd. Dat komt omdat de signalen van middelengebruik op elkaar lijken: de concentratie en het beoordelingsvermogen nemen bijvoorbeeld af. Effectief alcohol-, medicijn- en drugsbeleid bestaat uit vier elementen: preventie, begeleiding, regels/sancties en regelmatige evaluatie van het beleid. Een goed beleid schept duidelijkheid en biedt bescherming aan werknemer en werkgever.

Voorbeelden van verschillende vormen van ondersteuning die organisaties hun medewerkers kunnen bieden zijn een voorlichtingscampagne, training van medewerkers en leidinggevenden en het opzetten van een alcoholbeleid. Dit programma kan alleen slagen wanneer de medewerkers zich erbij betrokken voelen en er draagvlak is gecreëerd. Communicatie is in dit proces, net als bij introductie van andere leefstijlthema's, van groot belang, en is het meest effectief als deze plaatsvindt volgens een logische opbouw en een duidelijke tijdsplanning. De vorm is daarbij vaak belangrijker dan de boodschap zelf. □

Bronnen: www.movemens.nl