



Alcohol en ouder worden gaan niet samen



83% van de 55-plussers is zich NIET bewust van de nadelige gevolgen van alcoholgebruik op hun gezondheid.

Veel mensen denken dat af en toe een glaasje alcohol geen kwaad kan, of dat alcohol zelfs goed zou zijn voor de gezondheid.

De Gezondheidsraad adviseert: neem geen alcohol en in ieder geval nooit meer dan 1 glas per dag.



HET LICHAAM KAN MINDER GOED TEGEN ALCOHOL
DE KANS OP VALLLEN IS GROTER

Wist u dat?

... met het ouder worden uw lichaam minder goed tegen alcohol kan?

... de kans om te vallen groter wordt?

... uw botten brozer worden en u daardoor extra veel kans heeft op breuken?

... alcohol de afbraak van medicijnen vertraagt?

... alcohol de bijwerking van medicijnen versterkt?



MEDICIJNEN LOSSEN LANGZAMER OP
MEDICIJNEN HEBBEN MEER BIJWERKINGEN
HET LICHAAM WORDT DUBBEL BELAST

Het lichaam wordt dubbel belast, want het moet nu én de alcohol én de medicijnen afbreken.

... alcohol klachten als depressie, angst, verdriet, maar ook maag- en darmklachten kan verergeren?

... op de lange termijn alcohol een verhoogd risico geeft op hersenschade, kanker, lever-, hart- en vaatziekten?



DEPRESSIE
ANGST
VERDRIET
MAAG- EN DARMKLACHTEN

Alcohol verslechtert het immuunsysteem. Wie vaak en veel drinkt, krijgt een lagere weerstand.

Overweegt u minder alcohol te gaan drinken of helemaal te stoppen en kunt u daar hulp bij gebruiken?

**www.alcoholinfo.nl/contactinformatie
of bel de alcohol-infolijn: 0900 – 1995**



NOOM

www.netwerknoom.nl

kbo-pcob

www.kbo-pcob.nl

IKPAS

www.ikpas.nl

Ga naar: www.netwerknoom.nl/2021/12/23/alcohol-en-ouder-worden-gaan-niet-goed-samen/ voor de filmpjes in het Nederlands, Hindostaans, Papiaments en Portugees.