

Een 55-jarige man met cardiovasculair risico

Doelgroep:

- › Huisartsen
- › POH-GGZ
- › POH-Somatiek
- › Diëtisten/Leefstijlcoaches
- › Bedrijfsartsen



Dhr. Pieterse is 55 jaar, werkzaam in de logistiek als planner. Hij heeft volwassen kinderen, is een aantal jaren geleden gescheiden, maar woont nu alweer geruime tijd samen met zijn nieuwe partner. Twee jaar geleden is per toeval hypertensie vastgesteld bij een geplande operatie. Hij ervaarde geen klachten van de hypertensie. Er komen wel hypertensieklachten voor in zijn familie.

Na de operatie is meneer onder behandeling gekomen van de huisarts en POH-Somatiek. Hij gebruikt inmiddels medicatie en de bloeddruk is weer onder controle. Hij komt ieder half jaar op controle bij de POH of huisarts in het kader van het CVRM-programma.

Meneer rookt en tijdens het intakegesprek heeft de POH-Somatiek hem ook naar zijn alcoholgebruik gevraagd. Hij gaf toen aan door de week geen alcohol meer te drinken, enkel in het weekend. Hij drinkt dan een fles rode wijn.



Vraag: Zou je het bij een volgende controle-afspraak over alcoholgebruik hebben met deze patiënt?

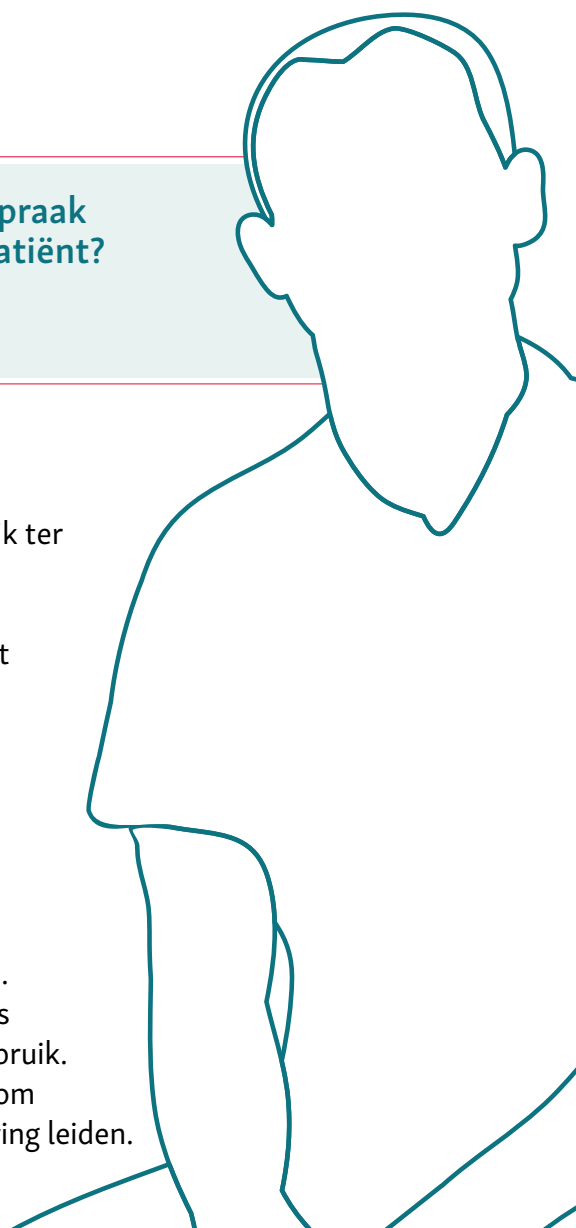
- A Ja
- B Nee

Toelichting

Er kunnen belemmeringen zijn om in dit geval het alcoholgebruik ter sprake te brengen. Bijvoorbeeld:

- Onvoldoende tijd
- Eigen referentiekader ten aanzien van alcoholgebruik (je vindt het zelf geen probleem dat meneer in het weekend een fles rode wijn drinkt).
- Ongemak
- Bang om vertrouwensrelatie te schaden
- Onvoldoende vertrouwen in eigen vaardigheden om alcoholgebruik waardevrij ter sprake te brengen

Toch zijn er ook genoeg redenen om wél over alcohol te beginnen. Vanwege zijn leeftijd, zijn verhoogde bloeddruk en zijn rookstatus behoort meneer tot de risicogroep voor problematisch alcoholgebruik. Een simpele vraag, gevolgd door een kort advies kan genoeg zijn om iemand aan het denken te zetten en kan tot een gedragsverandering leiden.



Vervolg casus

Tijdens de volgende controle-afspraak vraagt meneer of het niet mogelijk is om te stoppen met één van de medicijnen die hij gebruikt tegen hoge bloeddruk.



Vraag: Zou je bij het beantwoorden van deze vraag (nog eens) ingaan op het alcoholgebruik?

A Ja

B Nee



Vraag: Op welke manier zou je zijn alcoholgebruik ter sprake kunnen brengen?

Toelichting

Leefstijl speelt een belangrijke rol bij hoge bloeddruk. Verweef alcohol daarom nogmaals in de leefstijlanamnese: roken, alcoholgebruik, eetgedrag, bewegen.

Hoeveel drinkt meneer precies? Vraag door:

- Gaat het om een fles van 75 cl of een liter? Je zou kunnen vragen hoeveel glazen meneer uit een fles haalt.
- Drinkt meneer toch ook wel eens door de week? B.v. bij speciale gelegenheden?
Wat zijn voor hem dan gelegenheden om wel door de week te drinken?
- Meneer heeft eerder aangegeven niet meer door de week te drinken. Dat klinkt alsof dat voorheen anders is geweest?

Vervolg casus

Het blijkt dat meneer in de jaren rondom zijn scheiding dagelijks meerdere glazen rode wijn dronk 'om zijn zorgen te vergeten'. Hij is er toen door zijn werkgever op aangesproken, omdat hij vaak te laat kwam en 's ochtends naar alcohol rook. Dat heeft hem doen besluiten om door de week geen alcohol meer te drinken. Toch zijn er gelegenheden waarop hij ook wel eens door de week drinkt, b.v. voetbalwedstrijden of feestjes. Hij houdt er dan wel rekening mee dat hij de dag erna moet werken.



Vraag: Wat zou jouw advies aan meneer zijn?

Toelichting

Geef psycho-educatie: leg uit dat het belangrijk is om zich aan leefstijladviezen te houden alvorens medicatie te kunnen minderen. Vraag of meneer bereid is om zijn alcoholgebruik eens 2 weken bij te houden en maak dan een concrete vervolgspraak, om het alcoholgebruik te bespreken.

Verloop casus

Enkele maanden later komt dhr. Pieterse op controle en vertelt hij trots dat hij volledig gestopt is met alcohol. Door zijn drinkpatroon bij te houden, kreeg hij inzicht in zijn gewoontes en besloot hij het weekenddrinken stap voor stap af te bouwen. Hij voelt zich nu fitter en scherper van geest, en door zijn verbeterde bloeddruk kon hij zelfs één van zijn bloeddrukmedicijnen afbouwen.

Gezien deze positieve verandering besluit je ook het onderwerp roken te bespreken. Je geeft psycho-educatie over de invloed van roken op de gezondheid en benoemt dat stoppen met roken verdere voordelen kan opleveren. Vervolgens laat je de keuze aan dhr. Pieterse zelf: nu hij zich zoveel fitter voelt, zou hij wellicht ook willen overwegen om te stoppen met roken? Mocht hij daar op dit moment niet aan toe zijn, dan kan dit iets zijn om in de toekomst opnieuw te bespreken.



Tools

Signaleren en bespreekbaar maken

➤ www.herkenalcoholproblematiek.nl

De website van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek. Hier vind je praktische informatie en tools die je kunnen ondersteunen bij het gesprek over alcoholgebruik.

➤ [Praktijkhandleiding leefstijl voor huisartsen](#)

In deze praktijkhandleiding van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) vind je praktische tips om het gesprek over leefstijl, inclusief alcoholgebruik, een plek te geven in je overvolle spreekuur.

➤ [Problematisch alcoholgebruik | NHG-Richtlijnen](#)

De [NHG-Standaard](#) geeft onder andere informatie over: de pathofysiologie en schadelijke gevolgen van alcoholgebruik, anamnese, lichamelijk onderzoek, motiverende gespreksvoering, beleid (zowel medicamenteus als aanbevelingen over e-mental health en ondersteunende gesprekken) en indicaties voor verwijzing.

Informatie over alcohol en gezondheid

➤ [Expertisecentrum Alcohol - Trimbos](#)

Het Expertisecentrum Alcohol van het Trimbos-instituut deelt wetenschappelijke kennis over alcohol en alcoholpreventie en stimuleert de toepassing daarvan.

➤ www.alcoholinfo.nl

Website van het Trimbos-instituut met informatie, tips en persoonlijk advies over alcohol.

➤ www.allesoverdrinken.nl

Website van Verslavingskunde Nederland (VKN) met informatie over alcohol en mogelijkheden voor zelfhulp.

Ondersteuning en verwijzen

E-health en zelfhulp

➤ www.thuisarts.nl/alcohol

Informatie voor zorgverleners, patiënten en naasten. Er is o.a. een alcoholdagboek te downloaden.

➤ [Apps | Alles Over Drinken](#)

Website van Verslavingskunde Nederland (VKN) met online tools om zelfstandig of onder begeleiding te minderen.

Preventie-aanbod in de regio

➤ [Contactpersonen](#) van de regionale verslavingspreventie

➤ [Adviesgesprekken](#) met een preventiemedewerker

Colofon

Uitgave: april 2025 *Auteurs:* Wilma Noteborn (Lionarons GGZ/De Wijkpraktijk) en Tamarah de Jong (Trimbos-instituut)

Vormgeving: The Creative Hub | Canon

Contact: info@herkenalcoholproblematiek.nl

