Een 71-jarige man met somberheidsklachten

Doelgroep:

- Huisartsen
- POH-GGZ
- POH-Somatiek
- POH-Ouderen
- Fysiotherapeuten
- Wijkverpleegkundigen
- Thuiszorgmedewerkers
- Ouderenzorgmedewerkers
- Maatschappelijk werkers

Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek

CASUS

Meneer Jansen (71 jaar) is een aantal jaar gepensioneerd en alleenstaand. De laatste tijd voelt hij zich niet lekker in zijn vel, hij slaapt slecht en voelt zich eenzaam en somber. Met deze klachten komt hij op het spreekuur.

Vraag: Zou je bij deze meneer vragen naar het alcoholgebruik?

A Ja
B Nee

Toelichting

Somberheid en slaapproblemen zijn twee van de vele signalen (zie kader 1) die kunnen wijzen op problematisch alcoholgebruik. Alcoholgebruik kan deze klachten ook verergeren. Bovendien hoort meneer tot de risicogroep (zie kader 2) van overmatige drinkers.

Vraag bij niet direct te verklaren klachten of problemen naar frequentie en de hoeveelheid van het alcoholgebruik.

Kader 1. Signalen

Onverklaarbare klachten kunnen signalen zijn van (beginnend) problematisch alcoholgebruik. Bijvoorbeeld:

- Angst-, stress- of depressieklachten
- Maag- en darmklachten
- Onverklaarde hartkloppingen
- Overmatig transpireren
- Overgewicht
- Seksuele problemen
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid

Kader 2. Risicogroep

50-plussers behoren tot de risicogroep voor problematisch alcoholgebruik vanwege de grotere gevoeligheid voor de effecten van alcohol op hogere leeftijd, het hogere medicijngebruik bij deze leeftijdsgroep en het gemak waarmee gewoontedrinken ontstaan als er veel vrije tijd en financiële ruimte is.

Andere risicogroepen zijn:
- Jongeren
- Studenten
- Zwangeren, mensen met een kinderwens of die borstvoeding geven
- Kinderen van ouders met psychische problemen en/of verslaving
- Mensen met somatische of psychische aandoeningen
- Mensen met co-morbiditeit
- Mensen met een licht-verstandelijke beperking (LVB) en mensen in het Speciaal Onderwijs

Vervolg casus

Je besluit om tijdens de anamnese ook te vragen naar het alcoholgebruik van meneer. Gezien zijn leeftijd en psychosociale klachten behoort hij immers tot de risicogroep van overmatige drinkers.

Vraag: Hoe zou je naar het alcoholgebruik vragen?

Toelichting

Vraag binnen een leefstijlinventarisatie, of zodra er een aanleiding of signaal is: Drinkt u wel eens alcohol?

Voordat je verder vraagt naar de mate van alcoholgebruik is het van belang om hiervoor toestemming te vragen bij de patiënt of cliënt. Als iemand het er niet over wil hebben, moet je dat als professional altijd respecteren. Wellicht wil iemand er op een ander moment wel over praten.

Bied concreet aan om het er op een later moment nog eens over te hebben. En geef in dat geval psycho-educatie: de somberheidsklachten kunnen verband houden met alcoholgebruik en er zelfs door verergeren.

Vervolg casus

Je vraagt expliciet toestemming om het alcoholgebruik te bespreken en legt uit dat er een mogelijk verband is met zijn klachten. Bovendien worden de leverwaardes van meneer geprikt. Deze blijken iets verhoogd.

Bij het in kaart brengen van het alcoholgebruik leg je een verband met de gepresenteerde klachten.

Vraag: Hoe zou je het alcoholgebruik in kaart brengen?

A de AUDIT-C
B de CAGE-vragenlijst
C de Five-shot-vragenlijst
D de 'gewone' AUDIT-vragenlijst
E Exploratief: hoe vaak drinkt u? hoeveel drinkt u gemiddeld?

Toelichting

De gespreksleidraad (zie afbeelding 1) van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA) maakt gebruik van de vragen van de AUDIT-C, die vragen naar de hoeveelheid en frequentie van alcoholgebruik. Als je minder ervaren bent met het uitvragen van alcoholgebruik is dit een handig hulpmiddel. Als je gewend bent om te werken met andere vragen om hoeveelheid en frequentie van alcoholgebruik in kaart te brengen, dan kun je die gebruiken. Er zijn verschillende gevalideerde vragenlijsten beschikbaar.

Wees je er wel van bewust dat een screeningslijst die vraagt naar hoeveelheden en frequentie niet alles zegt. Vraag ook naar de functie van het gebruik.

Afbeelding 1. Vraag naar alcoholgebruik

Vraag binnen een leefstijlinventarisatie, of zodra er een aanleiding of signaal is:
Drinkt u wel eens bier, wijn, mixdrankjes of andere drankjes met alcohol?

Nee

U hoeft niet door te vragen, bekrachtig met informatie:

Niet drinken past bij een gezonde leefstijl. Het advies van de Gezondheidsraad is: Drink geen alcohol of in elk geval niet meer dan één standaardglas alcohol per dag

Ja

Vraag toestemming om er over door te vragen:

Het drinken van alcohol kan samenhangen met gezondheidsklachten. Vindt u het goed dat ik u een paar vragen over uw alcoholgebruik stel?

Nee

Respecteer de keuze van de patiënt, vraag eventueel om er later op terug te komen:
- ***Als u wilt, kunnen we dit onderwerp parkeren.***
- ***Vindt u het goed als we hier op een later moment op terugkomen?***
- ***Vindt u het goed als ik u er bij de volgende afspraak nog eens naar vraag?***

Actie
*Adviseer om binnen de grenzen van de **Gezondheidsraad** te blijven.*
Geef een folder mee of de infosheet (zie bij materialen).

Ja

Stel de screeningsvragen naar alcohol

Hoe vaak drinkt u alcohol?

Nooit	Maandelijks of minder	2-4 maal per maand	2-3 maal per week	4 of meer maal per week
0	1	2	3	4

Hoeveel glazen drinkt u op een typische dag?

1 of 2	3 of 4	5 of 6	7,8 of 9	10 of meer
0	1	2	3	4

Hoe vaak dronk u in het afgelopen jaar ZES of meer glazen alcohol op één gelegenheid?

Nooit	Minder dan eens per maand	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna iedere dag
0	1	2	3	4

Tel de scores van de screeningsvragen op. Wat is het risico?

Risico	laag	verhoogd	sterk verhoogd
Vrouwen	0-2	3-5	6 en hoger
Mannen	0-3	4-5	6 en hoger
Actie	Advies Gezondheidsraad	Advies op maat	Advies op maat

Vervolg casus

Bij de exploratie van het alcoholgebruik geeft meneer aan dagelijks 4 blikjes bier te drinken. Als je doorvraagt, geeft patiënt aan dat hij blikjes Kanon-bier drinkt.

Vraag: Hoeveel standaardglazen zitten er ongeveer in 4 blikjes Kanon-bier?

A 4-7
B 8-11
C 12-15
D 16-19

Vraag: In welke risicocategorie valt deze man volgens AUDIT-C?

A Laag
B Verhoogd
C Sterk verhoogd

Toelichting

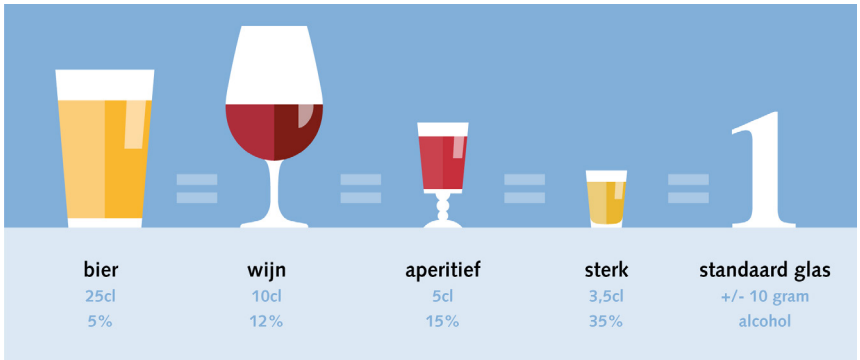
Volgens de AUDIT-C valt deze man in de categorie voor sterk verhoogd risico.

Kanon-bier bevat 11,6% alcohol en wordt verkocht in halveliterblikken. De AUDIT-C gaat uit van standaardglazen (zie afbeelding 2). Een standaardglas bier bevat 5% alcohol en 250ml. Één blik Kanon-bier komt dus overeen met meer dan 4 standaardglazen.

Meneer drinkt dagelijks dus minimaal 16 standaardglazen alcohol. Hierbij mag ervan uitgegaan worden dat dit een onderrapportage is. Niet omdat de patiënt bewust wil liegen, maar omdat maar weinig drinkers daadwerkelijk dagelijks hun alcoholconsumptie bijhouden.

Een effectieve interventie kan daarom zijn om meneer te vragen of deze bereid is gedurende 1 of 2 weken zijn alcoholgebruik bij te houden. Dat kan bijvoorbeeld door het Alcoholdagboek op Thuisarts.nl mee te geven. Maak een concrete controle-afspraak.

Afbeelding 2. Standaardglazen



Vervolg casus

Meneer is bereid 2 weken een alcoholdagboek bij te houden. Na 2 weken komt hij terug op controle. De eerste vier dagen is het goed gelukt om zich aan zijn voornemen te houden en dronk hij nog maar 1 halveliterblik gewoon bier. Daarna ging het toch mis en ging hij terug naar zijn 4 blikjes Kanon-bier.

Vraag: Hoe zou je reageren op deze 'mislukte' poging om te minderen?

A Wat jammer! Het is voor uw gezondheid toch echt beter om helemaal te stoppen.
B Knap dat het toch vier dagen gelukt is. Hoe heeft u dat gedaan?

Toelichting

Het is belangrijk om positief te blijven en complimenten te geven over wat goed gaat. Dit om te voorkomen dat de patiënt of cliënt gaat focussen op wat nog niet goed gaat.

Bekrachtig dus de motivatie van meneer door hem te complimenteren dat hij bereid is geweest zijn gebruik aan te passen en dat hij terug op afspraak is gekomen, ondanks dat het nog niet helemaal is gelukt.

Ga met name in op de dagen dat het wel is gelukt: wat heeft gemaakt dat het toen wel is gelukt? Wat zou hij kunnen aanpassen zodat het ook op de andere dagen lukt?

Voorbeeldvragen:

- U heeft laten zien dat u uw alcoholgebruik kunt verminderen, want het is u vier dagen gelukt om minder te drinken. Wat motiveerde u om die stap te zetten?
- Hoe voelde u zich tijdens de dagen dat het goed ging? Waren er dingen die u toen hielpen om het vol te houden?

Vervolg casus

Meneer Jansen geeft aan dat hij zich trots voelde toen hij minder dronk en dat hij 's nachts iets beter sliep. Hij vertelt echter ook dat hij in de avonden eenzaamheid voelt, wat hem vaak doet terugvallen in zijn oude patroon.

Je erkent de uitdaging en bespreekt mogelijke manieren om met deze avonden om te gaan. Meneer overweegt om na het eten een korte wandeling te maken en weer te gaan puzzelen, iets wat hij vroeger leuk vond. Je stelt voor om deze activiteiten te proberen, een doel te stellen voor het alcoholgebruik en deze zaken te evalueren bij de volgende controle.

Vraag: Hoe zou je het doel voor alcoholgebruik afstemmen met meneer?

A Erop aansturen om volledig te stoppen met drinken.
B Concreet voorstel doen: maximaal 2 blikjes gewoon bier per avond.
C Vragen wat meneer zelf denkt dat een haalbaar doel is.

Toelichting

Wanneer mensen zelf een doel benoemen, dan zijn ze eerder geneigd om echt te veranderen. Om meneer verder te ondersteunen kun je:

- Een compliment geven over de bereidheid om te veranderen
- Meedenken wanneer meneer twijfelt:
  - Welke voordelen zou het hebben als u zou minderen?
  - Wat is het ergste dat kan gebeuren als u uw gedrag niet verandert?
  - Wat hoopt u dat er verandert als u mindert of stopt?
- Verbanden blijven leggen tussen alcoholgebruik en zijn somberheidsklachten en slaapproblemen
- Bespreken dat hij laagdrempelig contact kan opnemen als hij merkt dat hij vastloopt.

Verloop casus

Bij de volgende controle blijkt dat meneer Jansen zijn doel deels heeft bereikt: hij drinkt nu 2 tot 3 blikjes gewoon bier per avond. Hij voelt zich iets energieker en slaapt beter. Jullie evalueren de aanpak en bespreken verdere stappen, waarbij je hem blijft motiveren en ondersteunen. Je verwijst hem naar de POH-GGZ om onder begeleiding een oplossing te vinden voor de avonden dat hij zich eenzaam voelt.

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.
- POHverslaving.nl
  Deze website is gericht op praktijkondersteuners en bevat informatie over signaleren en bespreekbaar maken van middelengebruik.

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.
- www.allesoverdrinken.nl
  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

Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek