

Alcohol beschermt tegen reuma

We wisten al dat matig alcoholgebruik de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten verlaagt. Uit Zweeds onderzoek blijkt nu ook dat matig alcoholgebruik bij vrouwen samengaat met een lager risico op het krijgen van reumatoïde artritis.

Deze conclusie is afkomstig uit een prospectief cohortonderzoek onder meer dan 34.000 vrouwen. De onderzoekers gebruikten hiervoor de mammografiecohorten van vrouwen geboren tussen 1914 en 1948. Er waren 2 meetmomenten, in 1987 en 1997, waarop werd vastgesteld hoeveel alcohol de vrouwen dronken. Vervolgens werd in de periode tussen 2003 en 2009 nagegaan of de vrouwen reumatoïde artritis ontwikkelden. Dit was bij 197 vrouwen het geval. Vrouwen die matig alcohol nuttigden (> 4 glazen per week) hadden 37% minder kans op het krijgen van reumatoïde artritis dan vrouwen die geen alcohol

of minder dan 1 glas per week dronken. Vrouwen die op beide meetmomenten aan hadden gegeven 3 of meer eenheden alcohol per week te nuttigen, hadden zelfs 52% minder kans op het krijgen van reumatoïde artritis dan vrouwen die aangaven nooit te drinken. De onderzoeksgegevens werden gecorrigeerd voor rookstatus en leeftijd. In welke vorm de alcohol genuttigd werd bleek niet uit te maken. Er zaten te weinig zware drinkers in de onderzoekscohorten dus over het effect van overmatig alcoholgebruik kan, op basis van dit onderzoek, niks gezegd worden. Alcohol onderdrukt de afweerreactie tegen lichaamseigen stoffen. Mogelijk verklaart dit het lagere risico op het krijgen van reumatoïde artritis.

Het blijft lastig om een eenduidig advies te geven over alcoholgebruik en over wat nu precies matig alcoholgebruik is. Maar



Foto: CandyBox Images/Shutterstock

‘geniet en drink met mate’ lijkt in deze geen kwaad te kunnen.

Annemieke de Jong

Giuseppe Di D, et al. Long term alcohol intake and risk of rheumatoid arthritis in women: a population based cohort study. *BMJ* 2012;345:e4230.

Toolkit kwetsbare ouderen

De Toolkit kwetsbare ouderen: Screeningsinstrument en evidence-based zorgplannen is een praktisch hulpmiddel voor huisartsen en praktijkondersteuners die op een gestructureerde en proactieve manier zorg willen verlenen aan hun ouderen.

Naar verwachting neemt het aantal kwetsbare ouderen toe van 700.000 in 2010 naar 1.000.000 in 2040; een gevolg van de vergrijzing. De gezondheidszorg is daar onvoldoende op voorbereid. De reactieve aanpak van de huidige ouderenzorg die de meeste huisartsenpraktijken op dit moment kennen zou moeten veranderen in

een meer gestructureerde, proactieve aanpak. In Utrecht ontwikkelde een team van deskundigen een evidence-based, proactief en gestructureerd zorgprogramma (U-CARE) met het doel het fysiek functioneren en de kwaliteit van leven van kwetsbare ouderen te verbeteren. Het zorgprogramma is samengevat in de toolkit die een screeningsinstrument bevat voor het meten van kwetsbaarheid en complexiteit van zorg en welbevinden. Daarnaast bevat de toolkit evidence-based zorgplannen voor elf veelvoorkomende probleemgebieden, zoals mobiliteit, incontinentie, cognitie en visus,

functioneren en voeding, plus een valprotocol en richtlijnen voor het opstellen van een zorgplan op maat. Het programma richt zich op de zelfstandig wonende oudere patiënt die een verhoogd risico heeft op functionele achteruitgang. De toolkit is gratis op te vragen bij N.Bleijenberg@umcutrecht.nl.

Susan Umans

De berichten, commentaren en reacties in het Journaal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn van harte welkom; mail deze naar tpo@nhg.org.