



Alcoholgebruik: informatie, adviezen en hulp

In het Reinier de Graaf Gasthuis hebben we aandacht voor alcoholgebruik van onze patiënten. We geven hierin informatie over het gebruik van alcohol en wijzen de weg voor mensen die hun gebruik willen aanpassen, stoppen of hulp nodig hebben hierbij.

Iedere patiënt die de spoedeisende hulp (SEH) van het Reinier de Graaf Gasthuis bezoekt of op de verpleegafdeling wordt opgenomen, krijgt enkele vragen over zijn/haar alcoholgebruik.

Hieronder leest u meer over de gevolgen en de risico's van problematisch alcoholgebruik. Ook geven we u adviezen en vindt u hier bronnen voor hulp.

Algemene adviezen

In het algemeen geldt dat overmatig alcohol drinken slecht is voor de gezondheid en kan leiden tot problemen op lichamelijk, geestelijk (psychisch) en sociaal/maatschappelijk gebied. Onderstaande adviezen over alcoholgebruik gelden voor iedereen:

- Het advies is om geen alcohol te drinken of niet meer dan 1 glas per dag.
- Drink geen alcohol wanneer u nog gaat werken, studeren of sporten.
- Drink geen alcohol als u of uw partner zwanger wil worden.
- Drink geen alcohol als u nog moet deelnemen aan het verkeer. De wettelijke grens voor deelname aan het verkeer is 0,5 promille. Dit is ongeveer 2 glazen. Voor mensen die nog geen 5 jaar hun rijbewijs hebben, is de wettelijke ondergrens voor deelname aan het verkeer 0,2 promille. Dat is minder dan 1 glas.
- Drinken als reactie op stress of persoonlijke problemen is riskant. Het risico dat u dan meer gaat drinken, is groter. Ook kan het een gewoonte worden om bij spanningen te gaan drinken.
- Pas op met alcohol bij medicijngebruik. Alcohol kan de werking van een medicijn verminderen of de bijwerkingen versterken. Raadpleeg de bijsluiter of vraag dit na bij uw huisarts of apotheker.

Verantwoord alcoholgebruik

In 2015 heeft de Gezondheidsraad als advies gegeven: "Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag." (richtlijn goede voeding 2015).

Alcohol geeft een hoger risico op kanker, hersenbloedingen en leverschade. Daarnaast kan het geestelijke klachten, zoals depressies of angsten verergeren.

Jongeren wordt geadviseerd helemaal geen alcohol te drinken. Sinds 1 januari 2014 is het dan ook verboden om alcoholische dranken aan jongeren onder 18 jaar te verkopen. Omdat de hersenen van jongeren tot 24 jaar nog niet zijn volgroeid, kan alcohol een schadelijke invloed op de hersenen hebben. Dit kan nadelige gevolgen hebben in de toekomst en de gezondheid in het algemeen op latere leeftijd.

Overmatig alcoholgebruik

Mensen die overmatig alcohol drinken, lopen meer risico op gezondheidsproblemen en (verkeers-) ongevallen.

Met *overmatig alcoholgebruik* bedoelen we:

- Als een man meer dan 14 glazen per week drinkt of een vrouw meer dan 7 glazen per week.
- Als u per gelegenheid meer dan 5 glazen drinkt.



Alcoholgebruik: informatie, adviezen en hulp

Problematisch alcoholgebruik en alcoholverslaving

Mensen die overmatig alcohol drinken lopen meer risico op gezondheidsproblemen en (verkeers-) ongevallen. Er is sprake van *problematisch alcoholgebruik* als overmatig drinken ook andere problemen veroorzaakt op lichamelijk, geestelijk en/of sociaal gebied. Als de alcohol voor blijvende problemen zorgt op deze gebieden kan er zelfs sprake zijn van een alcoholverslaving.

Alcoholverslaving

U heeft waarschijnlijk een alcoholverslaving wanneer u:

- Als man meer dan 21 glazen per week drinkt, of als vrouw meer dan 14 glazen per week drinkt om verkeerde redenen (spanningen kwijtraken, somberheid/angst wegdrinken).
- Drinkt op ongepaste momenten (bijvoorbeeld 's morgens voor het werk, als u nog moet autorijden of voor uw kinderen moet zorgen).
- Een slok alcohol belangrijker gaat vinden dan andere zaken.
- Controleverlies: dat u het niet bij 1 glas kan houden ook al neemt u zich dit wel voor.
- Lichamelijke klachten ondervindt als u geen alcohol drinkt (trillen, ziek voelen).
- Verplichtingen niet kan nakomen (school, thuis, werk) of dat deze activiteiten zelfs worden opgegeven.

Binge drinken

Sommige mensen drinken in korte tijd heel veel alcohol. Dit wordt ook wel 'binge drinken' genoemd.

Voor mannen betekent 'binge drinken' 6 glazen binnen 2 uur en voor vrouwen 5 glazen binnen 2 uur. Dit kan binnen enkele uren leiden tot ernstige gevolgen, zoals:

- Black-out, alcoholvergiftiging, afname van het denkvermogen.
- Acute schade aan alle organen die rechtstreeks met alcohol in aanraking komen, zoals maag, lever en hersenen.
- Snelle verhoging van de bloeddruk;
- Hartaandoeningen en hersenbloeding doordat het bloed minder goed stolt.
- Nierfalen door uitdroging van het lichaam.
- Verhoogde kans op letsels door ongevallen.

Gevolgen van overmatig alcoholgebruik

Bij overmatig en problematisch alcoholgebruik en bij een alcoholverslaving is er een verhoogd risico op de volgende lichamelijke aandoeningen:

- Verschillende vormen van kanker. Er zijn meer dan 20 soorten kanker gelinkt aan overmatig alcoholgebruik.
- Alvleesklierontsteking (pancreatitis) en complicaties zoals: afsterven van weefsel (necrose), cystes, darmstijfheid, geelzucht, orgaanuitval.
- Leveraandoeningen (leververvetting, leverontsteking, bloedingen en levercirrose).
- Hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en hersenbloedingen.
- Ontsteking van de slokdarm (oesofagitis), maagslijmvliesontsteking (gastritis), spataderen.
- Ontstaan of verergeren van psychische aandoeningen zoals depressie, angststoornis en psychose.

Alcoholgebruik: informatie, adviezen en hulp



- Hersenbeschadiging (het geheugen gaat achteruit, het denken wordt vertraagd en aanpassing aan nieuwe situaties wordt moeilijker).
- Korsakov syndroom (vroegtijdige dementie).
- Maagontsteking en maagzweer.
- Verhoogde kans op letsels door ongevallen.

Informatie en hulp

Preventiegesprek alcohol

Uw MDL-arts kan u doorverwijzen voor een preventiegesprek over alcohol. Dit gesprek is met een medewerker van De Brijder en is kosteloos en anoniem. Het gesprek vindt plaats in het Reinier de Graaf ziekenhuis.

Hulp via internet

www.minderdrinken.nl (<http://www.minderdrinken.nl>) een gratis en anonieme online cursus van het Trimbos-instituut.

www.ikpas.nl (<http://www.ikpas.nl>) zet je alcoholgebruik op pauze, ervaar de voordelen, krijg persoonlijke begeleiding en aanmoediging zowel tijdens dry januari als gedurende het jaar.

Meer informatie over het minderen van alcohol

www.alcoholondercontrole.nl (<http://www.alcoholondercontrole.nl>)

www.alcoholinfo.nl (<http://www.alcoholinfo.nl>) Hier kunt u ook per postcode meerdere alcohol hulpverleningsinstanties vinden, naast links naar actuele websites en internet hulpmogelijkheden.

www.allesoverdrinken.nl (<https://www.allesoverdrinken.nl/>) Op deze website vindt u informatie over preventieve online hulp en adviesmogelijkheden, zoals een alcohol zelftest en online zelfhulpmodules.

Andere vormen van hulp:

- Maak een afspraak met uw huisarts om uw problemen te bespreken. Uw huisarts kan u begeleiden, onder controle houden en zo nodig medicijnen voorschrijven. Ook kan de huisarts u doorverwijzen naar lokale verslavingszorg instellingen zoals; de Brijder, GGZ Delfland, Trubendorffer.
- Praktijkondersteuner van de huisarts op GGZ gebied kan u ondersteunen bij het stoppen of minderen en eventuele problemen waar u tegenaan loopt bespreken en zoeken naar passende oplossingen.
- Ook kunt u bellen met de Alcohol Infolijn: telefoon 0900 1995 (10ct/min). Van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur kunt u persoonlijk met een medewerker van de Alcohol Infolijn praten.

Netwerk alcoholproblematiek

Het Reinier de Graaf Gasthuis is betrokken in een samenwerkingsverband voor de (vroeg)signalering van alcoholproblematiek. De volgende partijen zijn hierbij betrokken:

- Reinier de Graaf Gasthuis.
- De Brijder Verslavingszorg.