

Alcoholgebruik: informatie, adviezen en hulp

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis hebben we aandacht voor alcoholgebruik van onze patiënten. We waarschuwen voor de risico's van alcohol en wijzen de weg naar hulp aan mensen met een alcoholverslaving.

Iedere patiënt die de spoedeisende hulp (SEH) van het Jeroen Bosch Ziekenhuis 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 adressen van hulpverleners.

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:

- Hoe minder alcohol, hoe beter.
- Voorkom dat alcohol drinken een gewoonte wordt: drink minstens 2 dagen in de week geen alcohol.
- 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.
- 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. Bekijk 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).

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.

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.

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 al het andere in de wereld.

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.
- Alveesklierontsteking (pancreatitis) en complicaties zoals afsterven van weefsel (necrose), cystes, darmstilstand, geelzucht, orgaanuitval.
- Verstoorde afbraakfunctie van de lever (wat kan leiden tot leververvetting, leverontsteking en levercirrose).
- Hoge bloeddruk, hartritme stoornissen en hersenbloedingen.
- Ontsteking van de slokdarm (oesophagitis), maagslijmvliesontsteking (gastritis), spataderen.
- Ontstaan of verergeren van psychische aandoeningen zoals depressie, angststoornis en psychose.
- 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

Hulp via internet

www.minderdrinken.nl (<https://www.minderdrinken.nl>) een gratis en anonieme online cursus van het Trimbosinstituut.

www.ikpas.nl (<https://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 (<https://www.alcoholondercontrole.nl>)

www.alcoholinfo.nl (<https://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; Novadic Kentron, GGZ Momentum, Connection, Trubendorffer, Promentis.
- 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.
- Farent sociaalwerk Den Bosch en omgeving, bereikbaar via www.farent.nl (<https://www.farent.nl>) of telefoon (088) 023 75 00.
- 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 Jeroen Bosch Ziekenhuis maakt deel uit van een samenwerkingsverband voor de (vroeg)signalering van alcoholproblematiek. De volgende partijen zijn bij dit netwerk betrokken:

- Medisch Maatschappelijk werk van het Jeroen Bosch Ziekenhuis;
- Reinier van Arkel
- Farent sociaalwerk Den Bosch en omgeving
- op indicatie verslavingszorginstellingen en huisartsen.

Het doel van de samenwerking is alcoholproblematiek (vroegtijdig) te signaleren om zo interventies in te kunnen zetten, zowel tijdens als na de ziekenhuisopname, om op deze manier verdere schade en heropnames te voorkomen.

Code ALG-699