



# Aandacht voor alcohol

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



## INLEIDING

Alcohol drinken is algemeen aanvaard en alcohol is overal aanwezig in onze maatschappij. Toch is alcohol een schadelijke stof die tal van risico's met zich meebrengt, zowel op korte als lange termijn. Om mensen te sensibiliseren en te informeren over de risico's van (overmatig) alcoholgebruik ontwikkelde het ZOL een zorgpad alcohol.

Uw arts of verpleegkundige besprak met u uw alcoholgebruik. U drinkt regelmatig meer dan 5 eenheden alcohol (vrouwen) of 7 eenheden alcohol (mannen) per gelegenheid. Dit heeft een aantal risico's voor uw gezondheid. Het ZOL wil deze risico's verkleinen en ontwikkelde hiervoor een zorgpad alcohol. Deze brochure geeft informatie over het verloop van dit zorgpad.

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, beantwoorden we die graag.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. H. Verslegers (Psychiater) | September 2017

## INHOUDSTAFEL

- |                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <b>1. Wat met alcohol?</b>        | <b>3</b> |
| 10 glazen per week                |          |
| Het verslavend effect van alcohol |          |
| <b>2. Het zorgpad alcohol</b>     | <b>4</b> |
| Bij opname                        |          |
| Tijdens uw verblijf               |          |
| Bij ontslag                       |          |
| <b>3. Contact</b>                 | <b>6</b> |

# 01 WAT MET ALCOHOL?

## 10 glazen per week

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drinkt u best niet meer dan 10 standaard glazen per week. Wil u geen risico lopen, dan drinkt u beter geen alcohol. Als u wel alcohol drinkt, spreidt u dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drinkt u een aantal dagen niet.

STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10g PURE ALCOHOL		= 12.7ml PURE ALCOHOL	
STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0
STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.3
STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.7
STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	2.5
STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	1.0	STANDAARDGLAS ALCOHOL	7.5
GLAS BIER	10cl	GLAS WIJN	10cl	APFELTIST (OPPER SHIRT)	5cl
GLAS BIER	10cl	GLAS WIJN	10cl	STERNDRINK	3.5cl
GLAS BIER	10cl	GLAS WIJN	10cl	BLEN BIER	33cl
GLAS BIER	10cl	GLAS WIJN	10cl	ZWARB BIER	33cl
GLAS BIER	10cl	GLAS WIJN	10cl	FLIES WIJN	75cl

Richtlijn voor alcoholgebruik VAD 2016 - Afbeelding Wim Vandersleyden

## Het verslavend effect van alcohol

Bij alcoholmisbruik ontstaat lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.

- **Lichamelijke afhankelijkheid:** uw lichaam heeft een bepaalde dosis alcohol nodig. Om hetzelfde effect te voelen, heeft uw lichaam steeds meer alcohol nodig. Dit heet tolerantie.
- **Geestelijke afhankelijkheid:** u hebt het gevoel dat u niet kan functioneren zonder alcohol.

Wanneer u regelmatig en veel alcohol drinkt, ontstaat er lichamelijke afhankelijkheid. Door uw gebruik plots te stoppen of sterk te verminderen, ontstaan ontweningsverschijnselen.

Ontweningsverschijnselen kunnen leiden tot levensgevaarlijke situaties zoals een aanval van epilepsie of delirium tremens (=verwardheidstoestand met verlaagd bewustzijn, desoriëntatie in tijd en ruimte en episodes van overactiviteit, hallucinaties).

Lichamenlijk	Geestelijk
Beven	Gejaagdheid
Misselijkheid en braken	Somberheid
Zweten	Concentratie problemen
Hoofdpijn	Prikkelbaarheid
Hartkloppingen, verhoogde hartslag	Craving (= drang om alcohol te drinken)
Verhoogde bloeddruk	Onrust
Verhoogde temperatuur	Verwardheid
Slaapproblemen	Bewegingsdrang
	Angst

## 02 HET ZORGPAD ALCOHOL

### Bij opname

#### *Ontwenning*

Wanneer u de afgelopen weken regelmatig en veel alcohol gedronken hebt, volgen we het risico op ontwennen tijdens uw opname nauw op. Aan de hand van een observatieschaal brengt de verpleegkundige elke 4u het risico op ontwenning in kaart. Wanneer u ontwenningsverschijnselen vertoont, start de arts medicatie op om deze symptomen onder controle te houden.

#### *Drink voldoende water*

Dehydratatie of uitdroging vormt een groot probleem bij alcoholontwenning. De verpleegkundige observeert symptomen van dehydratatie en stimuleert u om voldoende water of andere alcoholvrije dranken te drinken. In sommige gevallen is intraveneuze vochttoediening noodzakelijk.

#### *In gesprek met u en uw familie*

De verpleegkundige en de arts gaan in gesprek met u en uw partner, kinderen, familie of andere naasten. Zo krijgen we een duidelijk beeld van uw drink-

gewoontes, uw thuissituatie en eventuele problemen waarbij we u graag helpen.

#### *Informatie over alcohol*

U ontvangt een brochure 'Alcohol. Hoeveel is te veel?' Deze folder geeft informatie over hoeveel alcohol u kan drinken als u de negatieve gevolgen of de risico's wilt voorkomen of verminderen. In de brochure staan ook tips om te minderen of te stoppen met drinken en leest u waar u terecht kan voor hulp en advies.

### **Tijdens uw verblijf**

#### *Ontwenning*

De verpleegkundige blijft het risico en de ernst van ontwenning regelmatig observeren (3x/24u). Wanneer medicatie werd opgestart om de symptomen van ontwenning onder controle te houden, wordt deze medicatie nadien geleidelijk afgebouwd.

#### *Extra ondersteuning*

Een medewerker van het liaisonsteam komt bij u langs en informeert u over de fysische, psychische en sociale gevolgen van alcohol. De medewerker geeft u meer zicht op wat verslaving precies met u doet. Bij deze medewerker kan u terecht met al uw vragen over alcohol, voor een eerste advies of adressen voor hulp.

#### *Nazorg*

U ontvangt een nazorgbrochure waarin contactgegevens staan van organisaties waar u na uw opname terecht kan voor hulp en advies. Indien u dit wenst, ondersteunt een medewerker van ons liaisonsteam u hierbij.

### **Bij ontslag**

U gaat naar huis. De arts noteert belangrijke informatie over het zorgpad alcohol in uw ontslagbrief (bijvoorbeeld ontwenning, medicatiebeleid, adviezen voor nazorg).

## 03 CONTACT

Indien u nog verdere vragen hebt,  
kan u ons steeds contacteren:

### **Ziekenhuis Oost-Limburg**

Campus Sint-Jan  
Schiepse Bos 6  
3600 GENK  
089 32 50 50

### **Verpleegafdeling M15**

T 089 32 67 14

### **Liaison Psychiatrie**

T 089 32 56 32





[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).