



Alcohol als een vriend een vijand wordt



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

HOEVEEL ALCOHOL KUN JE DRINKEN ZONDER EXTRA RISICO'S VOOR DE GEZONDHEID?	3
WANNEER SPREKEN WE OVER PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK?	3
ALCOHOLVERSLAVING	4
Lichamelijke afhankelijkheid	4
Psychische afhankelijkheid	5
GEVOLGEN OP KORTE EN LANGE TERMIJN	6
Gevolgen op korte termijn	6
Gevolgen op lange termijn: gezondheid	6
Risico's op lange termijn: sociaal en maatschappelijk	7
POSITIEVE EFFECTEN VAN STOPPEN MET ALCOHOL	8
Na 1 week	8
Na 2 weken	8
Na 1 maand tot en met 3 maand	9
Na 6 maand tot een jaar	9
HULPVERLENING	9
HERSTEL	10
Craving	10
Verschil tussen terugval en herval	11

HOEVEEL ALCOHOL KUN JE DRINKEN ZONDER EXTRA RISICO'S VOOR DE GEZONDHEID?

Alcohol is een schadelijke stof. Er bestaat geen veilige hoeveelheid. Wil je geen risico lopen, dan drink je best geen alcohol. Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico. Als je wel alcohol drinkt, drink dan niet meer dan 10 standaardglazen per week. Spreid dan best het gebruik over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet.



© Freepik

WANNEER SPREKEN WE OVER PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK?

Onderstaande kenmerken wijzen op problematisch alcoholgebruik:

- Vaker en grotere hoeveelheden drinken dan het plan was
- Mislukte pogingen om te minderen of te stoppen
- Gebruik en herstel van drankgebruik kosten veel tijd
- Sterk verlangen om te drinken
- Tekortschieten op het werk, school of thuis door het drankgebruik

- Blijven drinken ondanks dat het problemen meebrengt op het relationele vlak
- Het opgeven van hobby's, sociale activiteiten of werk door het drinken
- Voortdurend drankgebruik, zelfs wanneer je daardoor in gevaar komt
- Voortdurend drankgebruik ondanks te weten dat het gebruik lichamelijke of psychische problemen met zich mee brengt of verergert
- Grotere hoeveelheden nodig hebben om het effect nog te voelen (tolerantie)
- Het optreden van ontwenningssymptomen, die minder hevig worden door meer alcohol te drinken

ALCOHOLVERSLAVING

Bij een alcoholverslaving kan je lichamelijk en/of psychisch afhankelijk worden:

Lichamelijke afhankelijkheid:

Bij lichamelijke afhankelijkheid krijg je ontwenningssymptomen als je stopt met drinken. Deze symptomen kunnen mild zijn, maar ook heel heftig, gaande van zweten, onrust tot epileptische insulten.

Om deze redenen is het van belang om te stoppen onder medisch toezicht zodat er indien nodig ondersteunende medicatie kan toegediend worden.

Mogelijke ontwenningsverschijnselen:

- zweten
- misselijkheid
- slecht slapen
- vermoeidheid
- onrustig gevoel
- verhoogde bloeddruk
- spierkramp
- gespannen
- angstige gevoelens
- somberheid
- lusteloosheid
- trillende handen

Deze ontwenningsverschijnselen komen meestal de eerste week voor. De klachten moeten na een paar dagen gaan afnemen. Dit geldt niet voor slecht slapen en gespannen zijn. Die klachten kunnen langer aanhouden. Ook klachten als angstig, somber of lusteloos zijn, kunnen langer duren.

Er kunnen ook **ernstigere onthoudingsverschijnselen** voorkomen, zoals:

- **Delirium tremens:** verlaagd bewustzijn met hallucinaties. Dit komt niet vaak voor. De verschijnselen openbaren zich meestal binnen een week na het stoppen met drinken. Een delirium krijgt iemand pas na 10 tot 15 jaar overmatig drinken.
- **Toeval of insult:** een korte periode van bewustzijnsverlies. Een insult komt niet zo vaak voor. Het treedt op in de eerste week na het stoppen met drinken

Psychische afhankelijkheid:

Bij psychische afhankelijkheid is 'willen' 'moeten' geworden. Je hebt het gevoel dat je alcohol nodig hebt, bijvoorbeeld om je beter of rustiger te voelen. Als je psychisch verslaafd bent, is alcohol té belangrijk geworden. Het lukt je dan niet om te minderen of te stoppen met drinken, ook al weet je dat dat beter zou zijn.

GEVOLGEN OP KORTE EN LANGE TERMIJN

Gevolgen op korte termijn

- Tekenen van vermoeidheid worden over het hoofd gezien
- Het krijgen van black outs
- Gevaar voor onderkoeling, ondanks het gevoel van warmte
- Moeilijker risico's inschatten en neiging tot zelfoverschatting: in het verkeer, op het werk, ..
- Roekeloosheid en agressie komen vaker voor
- Negatieve invloed op allerlei prestaties (sport, in het verkeer, studeren en werk,...)

Gevolgen op lange termijn: gezondheid

- Aantasting van de lever: ontsteking, vervetting, levensbedreigende cirrose
- Ontstekingen maag, slokdarm en pancreas, verhoogde bloeddruk en cholesterol, verhoogd risico voor hart- en bloedvaten,..
- Aantasting zenuwstelsel: gevoelsstoornissen, tintelingen, pijn, (polyneuropathie)
- Verhoogd risico op mond-,keel-,tongkanker, lever- en dikke darm kanker
- Slaapproblemen waaronder vnl. doorslaapproblemen, oppervlakkig slapen, nachtmerries,..
- Gewichtstoename of ondervoeding
- Geheugenstoornissen, kan leiden tot syndroom van Korsakov (dementie)
- Verminderde controle op emoties en gedragingen: agressie, angsten, depressie,..
- Potentieproblemen en vruchtbaarheidsproblemen
- ...

Risico's op lange termijn: sociaal en maatschappelijk

- Gezins-en relatieproblemen
- Negatieve invloed op school- en arbeidsprestaties
- Financiële en juridische problemen
- Sociaal isolement



POSITIEVE EFFECTEN VAN STOPPEN MET ALCOHOL

Na 1 week

- Je gaat beter en dieper slapen
- Door te stoppen met drinken moet de lever minder hard werken: Bij zware drinkers neemt de leververvetting stilaan af, al zal het nog een hele tijd duren vooraleer de schade teruggedraaid is.
- Is er levercirrose ontstaan, dan is deze helaas onomkeerbaar, al kan je verdere schade beperken door niets meer te drinken.
- De spijsvertering begint te verbeteren

Na 2 weken

- Je zal 's morgens fitter wakker worden want je slaapcyclus begint zich te normaliseren
- Je concentratievermogen begint terug toe te nemen
- Je interesse in activiteiten komt terug
- Je stemming verbetert
- Je huid begint er weer frisser uit te zien omdat de vochtbalans zich herstelt
- De kans bestaat dat je begint te vermageren

Na 1 maand tot en met 3 maanden

- Je voelt je veel energiever en je stemming klaart verder op
- Je huid blijft zich verbeteren waardoor je er gezonder uitziet
- De waarden van je witte bloedcellen stijgen waardoor het risico om ziek te worden daalt.
- Na iets meer dan een maand is er 15% minder vetweefsel rondom je lever
- Na drie maanden heeft je lichaam ook al haar rode bloedcellen kunnen vernieuwen en zijn je bloedspiegel, bloedsomloop en circulatie van zuurstof weer genormaliseerd.
- Na drie maanden zal je vruchtbaarheid en je libido toenemen.

Na 6 maanden tot een jaar

- In deze periode is er nog steeds een verder herstel op cognitief gebied: aandacht, concentratie en geheugen verbeteren

HULPVERLENING

- Je kan steeds terecht bij je huisarts
- Zelfhulporganisaties:
 - AA (anonieme alcoholisten): www.aavlaanderen.be
 - SOS Nuchterheid: www.sosnuchterheid.org
- Ambulante hulpverlening: psychologische en / of psychiatrische opvolging
- Online hulpverlening: alcoholhulp.be of alcoholinfo.nl
- Residentiële hulpverlening: gespecialiseerde behandelafdelingen in psychiatrische ziekenhuizen

HERSTEL

Wanneer iemand stopt met drinken, betekent dit niet dat iemand 'genezen' is. Doorgaans blijft een verslaving levenslang minstens sluimerend aanwezig, ook wanneer er niet meer gedronken wordt. Daarom spreken we tegenwoordig van 'herstel' en niet meer over 'genezing'. Herstel is dus niet iets wat in één keer bereikt wordt, het is een levenslang proces.

Herstellen van een verslaving betekent het leren omgaan met 'triggers' of 'uitlokkers' die het drinken in gang kunnen zetten. Dit noemen we risicosituaties en deze zijn voor iedereen anders.

Hieronder nog enkele aandachtspunten:

Craving

Wat is craving?

Craving, of trek, is het onbeheersbaar verlangen naar een verslavend middel waar je afhankelijk van bent geworden. Deze dwangmatige hunkering kan ook aanhouden nadat je stopt met drinken. In welke vorm het zich precies lichamelijk of mentaal uit, verschilt per middel.

Hoe werkt craving?

Craving kan je gedachten en je gedrag bepalen. Het verlangen naar het verslavende middel of de gewoonte is zo sterk dat het bijna niet uit je hoofd te krijgen is. Het is de dwang die je beheerst. Ook goed om te weten: craving is tijdelijk en verdwijnt na verloop van tijd. Hoe eerder je het herkent, des te eerder kun je ingrijpen.

Hoe omgaan met craving?

20-minuten regel: de gemiddelde craving duurt 6 minuten. Indien je je 20 minuten kan afleiden, vergroot de kans dat de craving verdwijnt en verbreek je de vicieuze cirkel om telkens toe te geven aan deze craving.

Wat kun je doen om craving in de hand te houden?

- Ga een eind wandelen of fietsen
- Zoek ontspanning
- Verander van omgeving, ga ergens anders heen
- Neem een gezonde maaltijd
- Praat erover met vrienden of familie: bespreek wie hier geschikt voor kan zijn

Verschil tussen een terugval en herval

Omgaan met een mogelijke terugval, maakt eveneens deel uit van het herstel. Dit betekent niet dat alle vooruitgang die reeds geboekt werd, verloren gaat. Een terugval komt regelmatig voor en dan is het van belang om de triggers voor een terugval te herkennen en hier op voorhand bij stil te staan zodat het geen 'herval' wordt. Met herval wordt bedoeld dat men terug volledig in het oude patroon hervalt.

Metafoor brandoefening:

voorbereid zijn op een brand (weten waar de nooduitgang is, voorzien zijn van brandblussers,...) is belangrijk maar wil niet zeggen dat er ook daadwerkelijk een brand zal uitbreken of dat de kans op een brand groter is geworden. Een brandoefening zorgt ervoor dat, wanneer er daadwerkelijk een brand uitbreekt, de schade beperkt blijft.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan de medewerkers van de afdeling.

DIENST PAAZ

tel. 02 363 65 40
paaz@sintmaria.be



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be