



ALCOHOL, PLEZIER OF GEVAAR?



• • • • •

Welk soort drinker ben jij? Doe de test!

Alcohol drinken wijzigt de perceptie van de realiteit en beïnvloedt het gedrag en de manier van reageren op die realiteit



Enkele vragen die men zich kan stellen:

- Heb je al overwogen om minder te gaan drinken?
- Raak je geïrriteerd wanneer men je zegt dat je te veel drinkt?
- Ervaar je soms een schuldgevoel ten overstaan van jouw alcoholgebruik?
- Hebt je reeds alcohol genuttigd zodra je ontwaakte om je zenuwen te bedaren of om de effecten van een kater te verminderen?

Hoewel hij sociaal aanvaard wordt, aangemoedigd wordt, vrij verdeeld, verkocht en verbruikt wordt, blijft alcohol toch een drug en wordt hij als dusdanig gedefinieerd door de Wereld Gezondheids Organisatie. Het is dus raadzaam hem met de nodige voorzichtigheid en gematigdheid te gebruiken.



Welke hoeveelheid drinken?

Het wordt sterk aangeraden:

- Niet meer dan 10 standaardglazen* alcohol per week te verbruiken
- Niet meer dan 6 standaardglazen alcohol per keer te verbruiken
- Gedurende minstens 2 dagen per week geen alcohol te drinken



Gelijkwaardigheid van de dranken



Laat je niet misleiden...

- Het is niet noodzakelijk alcohol te drinken zodra je wakker wordt of vóór of na een bepaald uur of zelfs overmatige hoeveelheden te drinken om afhankelijk van alcohol te worden.
- We beklemtonen eveneens dat alcoholici geen mensen zijn die het aan gezond verstand en wilskracht ontbreekt, maar wél zieke mensen zijn, slachtoffers van een gedragsstoornis.



Alcohol, plezier of gevaar

Een glas alcohol drinken om zich te ontspannen, voor het plezier een goede wijn degusteren, drinken om in de sfeer te komen heeft een aantal aangename of relaxerende effecten... Ondertussen blijft het gebruik van alcohol, zelfs sporadisch, niet zonder gevaren.

Drank kan aan de oorsprong liggen van veiligheidsproblemen en is vaak de oorzaak van allerlei soorten ongevallen. Te beginnen met de ongevallen op de weg.



Effecten op korte termijn:

Zodra genuttigd, komt alcohol snel in het bloed terecht en brengt het vele lichamelijke effecten teweeg:

- Verdoving van de hersenen, beoordelingsfouten,
- Concentratieverlies,
- De bewegingscoördinatie verloopt stroef, verminderde reflexen,
- Neiging tot zelfoverschatting,
- Geïrriteerdheid, conflicten opzoeken of vandalisme.



Effecten op langere termijn:

Geregeld of overmatig alcoholgebruik leidt tot nefaste effecten voor het organisme:

- Risico op levercirrose of leverkanker (voornaamste orgaan dat alcohol filtert),
- Beschadiging van het spijsverteringstelsel (maagzweren, mond-, slokdarm- en maagbloedingen, keel- en slokdarmkanker),
- Cardiovasculaire en coronaire ziekten,
- Aantasting van het zenuwstelsel en de hersenen.



Het herhaald en overmatig gebruik van alcohol kan eveneens ernstige gevolgen hebben op psychisch en gedragsmatig vlak:

- Verlies van zelfvertrouwen, angstaanvallen
- Agressiviteit, woedeaanvallen,
- Geweld (het overmatig gebruik van alcohol vormt één van de voornaamste factoren in echtelijk geweld)
- Het risico afhankelijk te worden



Iemand is alcoholafhankelijk vanaf het moment dat hij de vrijheid om zich te onthouden van het drinken verliest.

Alcoholisme, een zeer reëel risico op afhankelijkheid

- Gemiddeld 3 à 4% van de Europese bevolking valt ten prooi aan alcoholisme. Deze schatting is eigenlijk nog indrukwekkender aangezien zij geen rekening houdt met de 6 à 9% van de bevolking die overmatig drinken.
- Alcoholisme is een ziekte, een gedragsstoornis waarvan de karakteristieken niet zozeer verband houden met de dagelijks opgenomen hoeveelheid alcohol, maar wel in relatie staan tot de afhankelijkheid die de gebruiker ten opzichte van het product vertoont. Deze afhankelijkheid vertaalt zich in het feit dat men niet meer zonder het drinken van alcohol kan.
- Het slachtoffer zal dwangmatig de fles opzoeken of vermenigvuldigt de omstandigheden waar hij aan drank kan gerafen (of zoekt deze op).
- Uiteraard meent hij zijn gebruik perfect te regelen en te beheersen, maar in de realiteit is dit niet het geval.
- De gevolgen van de afhankelijkheid van alcohol zijn ernstig voor zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid, maar evenzeer voor het sociale leven van het slachtoffer en zijn omgeving. Slaapproblemen, depressie, angst, paranoia of schizofrenie zijn veel voorkomende symptomen onder probleemdrinkers en alcohol-afhankelijken. In vele gevallen leidt alcoholafhankelijkheid spijtig genoeg tot sociale uitsluiting, marginalisatie, depressie, echtelijk geweld, zelfmoord of zelfs moord.



Hoe zit het met je alcoholgebruik? Doe de test.

Kruis het vakje aan dat met jouw situatie overeenstemt.

Opgelet: deze test heeft betrekking op je alcoholgebruik tijdens het volledige afgelopen jaar.

Herinnering: Eén standaarddrink (*) = 10 gr alcohol

Hoe vaak drink je een alcoholhoudende drank?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | 1 x per maand of minder |
| 2 | <input type="checkbox"/> | 2 tot 4 x per maand |
| 3 | <input type="checkbox"/> | 2 tot 3 x per week |
| 4 | <input type="checkbox"/> | 4 x per week of meer |

Hoeveel alcoholische dranken drink je gewoonlijk per dag, als je drinkt?

- | | | |
|---|--------------------------|------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | 1 of 2 |
| 1 | <input type="checkbox"/> | 3 of 4 |
| 2 | <input type="checkbox"/> | 5 of 6 |
| 3 | <input type="checkbox"/> | 7, 8 of 9 |
| 4 | <input type="checkbox"/> | 10 of meer |

Hoe vaak gebeurt het dat je 6 of meer standaarddranken drinkt bij éénzelfde gelegenheid?

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | minder dan maandelijks |
| 2 | <input type="checkbox"/> | maandelijks |
| 3 | <input type="checkbox"/> | wekelijks |
| 4 | <input type="checkbox"/> | dagelijks of bijna dagelijks |

Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | minder dan maandelijks |
| 2 | <input type="checkbox"/> | maandelijks |
| 3 | <input type="checkbox"/> | wekelijks |
| 4 | <input type="checkbox"/> | dagelijks of bijna dagelijks |

Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat er normaal van jou werd verwacht omdat je "onder invloed" was?

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | minder dan maandelijks |
| 2 | <input type="checkbox"/> | maandelijks |
| 3 | <input type="checkbox"/> | wekelijks |
| 4 | <input type="checkbox"/> | dagelijks of bijna dagelijks |

Hoe vaak heb je, in het afgelopen jaar, 's morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te brengen nadat je zwaar was doorgezakt?

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | minder dan maandelijks |
| 2 | <input type="checkbox"/> | maandelijks |
| 3 | <input type="checkbox"/> | wekelijks |
| 4 | <input type="checkbox"/> | dagelijks of bijna dagelijks |

Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | minder dan maandelijks |
| 2 | <input type="checkbox"/> | maandelijks |
| 3 | <input type="checkbox"/> | wekelijks |
| 4 | <input type="checkbox"/> | dagelijks of bijna dagelijks |

Hoe vaak kon je je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet meer herinneren omdat je gedronken had?

- | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | nooit |
| 1 | <input type="checkbox"/> | minder dan maandelijks |
| 2 | <input type="checkbox"/> | maandelijks |
| 3 | <input type="checkbox"/> | wekelijks |
| 4 | <input type="checkbox"/> | dagelijks of bijna dagelijks |

Raakte je zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | neen |
| 2 | <input type="checkbox"/> | ja, maar niet in het afgelopen jaar |
| 4 | <input type="checkbox"/> | ja, in het afgelopen jaar |

Heeft een vriend, dokter of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinken of je aangeraden minder te drinken?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | neen |
| 2 | <input type="checkbox"/> | ja, maar niet in het afgelopen jaar |
| 4 | <input type="checkbox"/> | ja, in het afgelopen jaar |

Om het resultaat van je test te berekenen, dien je enkel de cijfers vóór ieder aangekruist hokje op te tellen. Je verkrijgt zo een score tussen 0 en 40

Score





Resultaat van de test

Score

Je verkrijgt een score tussen 0 en 40 waarvan hier de interpretatie:



					
Vrouw	0	van 1 tot 6	van 7 tot 13	van 13 tot 20	> 20
Man		van 1 tot 7	van 8 tot 13	van 13 tot 20	
	Geheelonthouder	Matig gebruik	Risicogebruik	Hoog risicogebruik	Risico op afhankelijkheid
	Persoon die geen alcohol gebruikt		Tracht je alcoholgebruik te beperken, wees waakzaam	Vraag raad aan je arts. Laat je medisch volgen of begeleiden om je verbruik te matigen of om je te onthouden te drinken	

10 tips voor een verantwoord alcoholgebruik.

Drink niet meer dan 10 glazen alcohol per week

Drink maximaal 6 glazen alcohol per keer

Drink 2 dagen per week geen alcohol

Gebruik alcohol bij voorkeur tijdens de maaltijd of vergezeld van voedsel

Wissel je alcoholhoudende dranken af met een glas water

Combineer alcohol niet met geneesmiddelen of andere drugs

Wijzig je gewoonten, tracht minder gestresseerd te leven, drink minder koffie

Beoefen een sport of pas een relaxatietechniek toe

Vermijd valstrik situaties of te verleidelijke omgevingen

Indien je een drankprobleem ervaart, spreek erover, zoek hulp, ga in therapie



Voor meer informatie of begeleiding kan je terecht bij volgende personen en adressen:

- Je behandelend arts! Hij kan je zonedig doorverwijzen naar een gespecialiseerd centrum in je buurt.
- De Anonieme Alcoholisten (AA) zijn bereikbaar 7 dagen op 7 en 24 uur op 24; om de gegevens van de dichtstbijzijnde permanentie te kennen, consulteer de website www.anoniemealcoholisten.be.
- www.druglijn.be (tel.: 078 15 10 20), je belt anoniem. De medewerkers van de druglijn veroordelen niemand voor zijn of haar gedrag.
- Er bestaan eveneens een veelheid aan georganiseerde initiatieven, zoals zelfhulpgroepen, welzijnscentra, centra voor geestelijke gezondheid, ontwenningafdelingen van ziekenhuizen (waarvan je de adressen bij de druglijn vindt).

Alcoholisme is een progressieve en dodelijke ziekte. Zelfs wanneer je denkt slechts licht aangedast te zijn, zal je gezondheidstoestand achteruit gaan wanneer je verder blijft drinken.

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghyllbert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N051 - 01/03/22

Vraag raad aan je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

