

Iemand is alcoholafhankelijk vanaf het moment dat die 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 geraken (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.

10 tips voor een verantwoord alcoholgebruik.

- Drink niet meer dan 2 of 3 glazen alcohol per dag (2 voor een vrouw, 3 voor een man)
- Drink maximaal 5 (man) of 3 (vrouw) glazen alcohol per keer
- Drink 2 dagen per week geen alcohol
- Gebruik alcohol bij voorkeur tijdens de maaltijd of vergezeld van voedsel
- Wissel uw alcoholhoudende dranken af met een glas water
- Combineer alcohol niet met geneesmiddelen of andere drugs
- Wijzig uw 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 u een drankprobleem ervaart, spreek erover, zoek hulp, ga in therapie

Vraag raad aan uw arbeidsgeneesheer.

Externe Dienst voor
Preventie en Bescherming Securex
health-safety@securex.be

www.securex.be

securex
human capital matters

V.U. : Securex Corporate EESV, Thierry Constant, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel 9088051 / 20100317

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

Alcohol,
plezier of gevaar.

securex
human capital matters

WELK SOORT DRINKER BENT U? 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:

- Heeft u al overwogen om minder te gaan drinken?
- Raakt u geïrriteerd wanneer men u zegt dat u te veel drinkt?
- Ervaart u soms een schuldgevoel ten overstaan van uw alcoholgebruik?
- Hebt u reeds alcohol genuttigd zodra u ontwaakte om uw 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.

Laat u niet misleiden...

- Het is niet noodzakelijk alcohol te drinken zodra u 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.

Welke hoeveelheid drinken?

Het wordt sterk aangeraden:

- Niet meer dan 14 standaarddrinks* alcohol per week voor vrouwen te verbruiken (2gl /d)
- Niet meer dan 21 standaarddrinks alcohol per week voor mannen te verbruiken (3gl /d)
- gedurende minstens 2 dagen per week geen alcohol te drinken

Gelijkwaardigheid van de dranken

(*) Standaardhoeveelheid = horecaglas = 10 gram zuivere alcohol = 1 eenheid alcohol



Eén glas streek- of abdijbier heeft een hoger alcoholpercentage en bevat 33cl.
Eén zwaar bier bevat minstens 2 eenheden alcohol = 2 standaarddrinks.

Doe de test.

Hoe zit het met uw alcoholgebruik? Doe de test.
Kruis het vakje aan dat met uw situatie overeenstemt.

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

Herinnering: Eén standaarddrink (*) = 10 gr alcohol

Hoe vaak drinkt u een alcoholhoudende drank?

- 0 nooit
1 1 x per maand of minder
2 2 tot 4 x per maand
3 2 tot 3 x per week
4 4 x per week of meer

Hoeveel alcoholische dranken drinkt u gewoonlijk per dag, als u drinkt?

- 0 1 of 2
1 3 of 4
2 5 of 6
3 7, 8 of 9
4 10 of meer

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

- 0 nooit
1 minder dan maandelijks
2 maandelijks
3 wekelijks
4 dagelijks of bijna dagelijks

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

- 0 nooit
1 minder dan maandelijks
2 maandelijks
3 wekelijks
4 dagelijks of bijna dagelijks

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

- 0 nooit
1 minder dan maandelijks
2 maandelijks
3 wekelijks
4 dagelijks of bijna dagelijks

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

- 0 nooit
1 minder dan maandelijks
2 maandelijks
3 wekelijks
4 dagelijks of bijna dagelijks

Hoe vaak hebt u het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat u gedronken had?

- 0 nooit
1 minder dan maandelijks
2 maandelijks
3 wekelijks
4 dagelijks of bijna dagelijks

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

- 0 nooit
1 minder dan maandelijks
2 maandelijks
3 wekelijks
4 dagelijks of bijna dagelijks

Raakte uzelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van uw drinkgedrag?

- 0 neen
2 ja, maar niet in het afgelopen jaar
4 ja, in het afgelopen jaar

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

- 0 neen
2 ja, maar niet in het afgelopen jaar
4 ja, in het afgelopen jaar

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

- Uw behandelend arts! Hij kan u zonodig doorverwijzen naar een gespecialiseerd centrum in uw 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), u 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, ontweningsafdelingen van ziekenhuizen (waarvan u de adressen bij de druglijn vindt).

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

Resultaat van de test.

Deze TEST werd op punt gesteld door de Wereld Gezondheids Organisatie

Om het resultaat van uw test te berekenen, dient u enkel de cijfers vóór ieder aangekruist hokje op te tellen. U verkrijgt zo een score tussen 0 en 40 waarvan hier de interpretatie:

0 vrouw: van 1 tot 6 man: van 1 tot 7	Geheelonthouder: persoon die geen alcohol gebruikt Matig gebruik Matig gebruik
vrouw: van 7 tot 13 man: van 8 tot 13	Risicogebruik Risicogebruik > Tracht uw alcoholgebruik te beperken, wees waakzaam
van 13 tot 20	Vraag raad aan uw arts Laat u medisch volgen of begeleid om uw verbruik te matigen of om u te onthouden te drinken
> 20	Risico op afhankelijkheid

