

Alcohol en gezondheid

U krijgt deze informatie omdat u in contact bent gekomen met iemand van het wijkteam. Minder alcohol drinken kan problemen met bijvoorbeeld werk, gezondheid of relaties verminderen. Misschien is deze informatie voor u van belang.

1. Drinkadvies

Het drinken van alcohol kan problemen geven, vooral op de lange termijn. Hoe meer en hoe vaker u drinkt, hoe groter de risico's op gezondheidsproblemen, problemen met relaties, problemen op het werk of psychische problemen. Jongeren lopen extra risico, in verband met de ontwikkeling van de hersenen. Erfelijke aanleg en stress vergroten het risico op verslaving.

De Gezondheidsraad (2015) geeft het volgende advies:

Volwassenen

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Jongeren

Drink geen alcohol. Alcoholgebruik brengt voor jongeren Ote veel acute gezondheidsrisico's met zich mee. Jongeren onder de 18 jaar mogen geen alcohol kopen.

2. Drink ik teveel?

Alcoholgebruik noemen we problematisch wanneer iemand lichamelijke of psychische klachten krijgt of wanneer het alcoholgebruik problemen oplevert voor de omgeving. Hoeveel u precies drinkt is minder belangrijk.

Typische kenmerken van te veel alcoholgebruik zijn:

- Lichamelijke klachten: veel moe zijn, slecht slapen, maagklachten (oprispingen, zuurbranden), diarree, hartkloppingen, zweten, trillen, vallen, minder kracht en gevoel, vage of onbegrepen lichamelijke klachten.
- Psychische klachten: onrustig, bang, somber of vergeetachtig zijn.
- (Relatie)problemen met anderen thuis of op uw werk.
- Moeite met het oplossen van problemen in het dagelijks leven.

Het is belangrijk om te weten dat alcoholgebruik deze klachten (verder) kan versterken. Dit geldt ook andersom: minder drinken kan klachten verminderen en de gezondheid verbeteren.

Online is veel (gezondheids)informatie te vinden over alcoholgebruik, zie bijvoorbeeld www.alcoholinfo.nl. Doe een zelftest om meer inzicht in uw alcoholgebruik te krijgen via www.minderdrinken.nl.

3. Zelf minderen of stoppen

Als u minder drinkt of niet drinkt, bent u helderder en actiever, en kunt u beter presteren tijdens het werk/studie of thuis. U krijgt een betere conditie en u valt af. Uw slaappatroon zal verbeteren en u heeft na verloop van tijd minder last van sombere of angstige gevoelens. Als niet of minder drinkt bent u meer beschikbaar voor uw kinderen en geeft u het goede voorbeeld.

tips

- Noteer een maand lang hoeveel u drinkt, wanneer en met wie. Als er een reden was voor het drinken, schrijf die dan ook op. Na deze maand bekijkt u of er een bepaald patroon in uw drinkgedrag zit.
- Maak een lijstje van de redenen waarom u wilt minderen. Bijvoorbeeld: "Ik wil minderen omdat ik beter wil slapen." Bewaar dit lijstje ergens waar u het regelmatig tegenkomt (bijvoorbeeld op uw koelkast).
- Vindt u het moeilijk om alcohol te weigeren? Bedenk van tevoren wat u gaat zeggen als iemand u een drankje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee vandaag niet, ik heb een alcoholvrije dag."
- U kunt zelf (anoniem) een online cursus volgen om uw alcoholgebruik te minderen of te stoppen. Een voorbeeld van zo'n cursus is www.minderdrinken.nl. Meer tips en cursussen vindt u op www.alcoholinfo.nl.
- Vergeet niet dat u meer bent dan iemand die drinkt. Haal kracht en vertrouwen uit dingen die goed gaan. Steek energie in dingen die u leuk vindt om te doen en in mensen die voor u belangrijk zijn.

4. Als u hulp nodig heeft om te minderen of te stoppen

- Probeer zoveel mogelijk uw eigen keuzes te maken.
- Uiteindelijk bepaalt u, in overleg met uw naasten en hulpverlener(s), of en hoe u geholpen wordt. Naasten zijn bijvoorbeeld uw partner, kinderen, ouders, een collega of burens.
- Belangrijke vragen zijn: “Wat wilt u bereiken?”
“Wat heeft u daarbij nodig?”
- Stel uzelf de vraag: “Wie in mijn omgeving kan ik informeren over mijn wens om te minderen of te stoppen?”
Het helpt als uw omgeving (familie, partner, vrienden) goed op de hoogte is en met u samenwerkt.
- Houd er rekening mee dat uw partner, kinderen of ouders stress ervaren door de situatie en dat zij misschien zelf ook ondersteuning nodig hebben.
- U kunt uw huisarts om hulp vragen. Met de huisarts kunt u bespreken of een behandeling bij een verslavingszorginstelling nodig is. De huisarts kan u een verwijfsbrief geven.

5. Verschillende behandel-mogelijkheden

- Probeer erachter te komen wat de voor- en nadelen zijn van verschillende behandel mogelijkheden. In alle gevallen wordt een behandeling afgestemd op de ernst van de problematiek en wensen van u als cliënt. Denk bijvoorbeeld aan:
- Online zelfhulp programma's, bijvoorbeeld de cursus www.minderdrinken.nl, of een online behandeling of training, zoals: www.alcoholdebaas.nl en www.alcoholenik.nl.
 - Deelname aan groepsgesprekken.
 - Opname in een verslavingsklinik.
 - Medicijnen voor ontwenningverschijnselen en het aanvullen van een vitaminetekort (medicatie wordt altijd in combinatie met ondersteunende gesprekken gegeven).
 - Zelfhulpgroepen (zoals de AA) en contact met ervaringsdeskundigen (lotgenoten) www.aa-nederland.nl en www.zelfhelp.nl.

tip

Behandeling van teveel drinken is succesvoller als ook tegelijkertijd wordt gewerkt aan uw dagelijks functioneren, verbeteren van relaties en sociale contacten, het vinden van (plezierig) werk en zingeving in uw leven. Vraag naar de mogelijkheden als u zich aanmeldt voor een behandeling.

6. Wat kan de wijkwerker voor mij doen?

U heeft deze informatie gekregen van een medewerker van het wijkteam. Deze persoon kan u helpen als u vragen heeft over alcoholgebruik en kan u helpen bij het nemen van de juiste beslissing. U maakt zelf de keuze of u wilt minderen of stoppen. Behalve bij ernstig gevaar voor uzelf of uw omgeving kunnen andere mensen geen beslissingen voor u nemen.

