

Regelmatig alcoholgebruik? Zorgpad alcohol



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Nu u bij ons bent opgenomen, kijken we samen met u hoe we voor u van betekenis kunnen zijn. Hier geven we u al enkele richtlijnen mee in verband met het zorgpad alcohol bij ziekenhuisopname. Aarzel niet om ons meer uitleg te vragen. Wij beantwoorden graag uw vragen.

Het begeleidend team

1. Inleiding

Alcohol drinken is algemeen aanvaard in onze maatschappij. Hoe werkt alcohol en waarom is het niet gezond om te veel te drinken?

En hoeveel is dan ‘te veel’?

Wat de ene te veel vindt, is voor de ander doodnormaal.

Deze folder biedt o.a. informatie over hoeveel alcohol je kan drinken als je de negatieve gevolgen of de risico's wil voorkomen of verminderen.

Gedurende het verloop van de ziekenhuisopname is het gebruik van alcohol niet toegelaten.

2. Standaardglazen

Het glas waarin we een bepaalde soort drank schenken, verschilt van soort tot soort. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, is een 'standaardglas'. Er bestaan ook enkele uitzonderingen zoals zwaar bier of cocktails. Hoeveel is dan te veel? Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drinkt u best **niet meer dan 10** standaardglazen per week. (info VAD)

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. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol. Als u zwanger wil worden, tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode is geen alcohol drinken de veiligste optie.

STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10 g	PURE ALCOHOL	= 12.7 ml	PURE ALCOHOL	
STANDAARD- GLAZEN	1.0	STANDAARD- GLAZEN	1.0	STANDAARD- GLAZEN	1.0	STANDAARD- GLAZEN
25 cl.	10 cl.	5 cl.	3.5 cl.	33 cl.	33 cl.	75 cl.
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN

3. Wat doet alcohol met u?

Enkele belangrijke aspecten

Op korte termijn

Een kleine hoeveelheid alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen en zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Al kunt u ook agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig...

Bij een grotere hoeveelheid alcohol vermindert het reactievermogen. U hoort en ziet minder scherp, het zelfvertrouwen neemt misleidend toe en kan omslaan in roekeloosheid.

Hierdoor ontstaan soms gevaarlijke situaties, bijvoorbeeld in het verkeer. Alcohol vermindert ook de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Nog meer alcohol kan leiden tot coma, hartstilstand of zelfs tot de dood.

Op lange termijn

Alcoholmisbruik is schadelijk voor het hele lichaam. Zowat elke orgaan kan aangetast worden, soms met onherstelbare schade in de lever, de alvleesklier en de hersenen en het hart tot gevolg.

Langdurig te veel alcohol drinken, kan ook leiden tot angst- en paniekaanvallen, depressieve klachten uitlokken en bestaande depressies verergeren.

Grote hoeveelheden alcohol beschadigen naast de hersenen ook het zenuwstelsel.

Plots stoppen met drinken van alcohol

Wanneer je na een lange tijd overmatig alcohol drinken plots stopt of mindert dan kan dit **ontwenningverschijnselen** veroorzaken.

De meest bekende ontwenningverschijnselen zijn: **beven**,

zweten, onrust en zenuwachtigheid, angst, ‘malaisegevoel’, slapeloosheid, misselijkheid en braken.

Deze verschijnselen zijn niet gevaarlijk en verdwijnen meestal na 7 tot 10 dagen. Na 24 uur zijn de ontwenningsverschijnselen op een hoogtepunt, na drie dagen is het ergste voorbij. Sombere gevoelens en slapeloosheid kunnen echter nog enkele weken aanhouden.

In sommige gevallen treden echter epileptische opstoten krijgen of komt een delirium tremens voor.

Epileptische opstoten

Door plots te stoppen met overmatig alcoholgebruik kunt u een epileptische aanval (vallende ziekte) krijgen, ook als u in het verleden nooit een epileptische aanval hebt gehad. Dit doet zich meestal voor tijdens de eerste 10 tot 36 uren na het stoppen met alcohol drinken. De kans op epileptische opstoten is meestal groter wanneer u alcohol lange tijd gecombineerd hebt met kalmeringsmiddelen. Als u voordien al epilepsie had, dan kunt u best uw neuroloog raadplegen om na te gaan hoe het verder moet. Sommige anti-epileptische middelen gaan sterk in wisselwerking met alcohol en kunnen zelfs giftig zijn in combinatie met alcohol!

Delirium tremens

Een delirium tremens manifesteert zich 24 tot 72 uur na het laatste alcoholgebruik. Uitzonderlijk kan het ook voorkomen wanneer u drastisch vermindert met alcohol drinken. Symptomen van een delirium tremens zijn: koortsaanvallen, versnelde hartslag, bewustzijnsdaling, tot coma toe, verwardheid, levendige en vaak beangstigende visuele hallucinaties (‘beestjes’ zien).

Een delirium tremens kan **levensbedreigend** zijn!

4. Het zorgpad alcohol

Via het zorgpad alcohol willen wij **tijdens uw opname in AZ Delta** de ontwenning en de gevolgen van deze ontwenning beperken.

Dit gebeurt via opvolging door de behandelende arts en het verpleegkundig team, bijgestaan door de psychiater. Uw toestand wordt gevolgd via de parameters en een observatieschaal. Indien nodig wordt er medicatie opgestart. Soms wordt er geopteerd om de ontwenning te laten plaatsvinden op een gespecialiseerde afdeling of op een unit met intensieve opvolging via monitoring.

Het ziekenhuis biedt ook de mogelijkheid tot extra ondersteuning via de liaisonverpleegkundige psychiatrie. Hij start eerst een gesprek met u op. Dit wordt aangevuld met een adviesgesprek met de psychiater. In beide gesprekken worden hulpmiddelen aangereikt om problemen ten gevolge van alcoholgebruik in de toekomst te beperken of te vermijden.

Na de ziekenhuisopname noteert de arts belangrijke informatie over het zorgpad alcohol in het medische dossier en in de ontslagbrief voor de huisarts. Deze informatie kan bijvoorbeeld gaan over de doorgemaakte ontwenning, het medicatiebeleid en adviezen over nazorg of opvolging.

Praat erover met uw arts

Als u beslist om uw alcoholgebruik sterk te verminderen of te stoppen is het aangeraden om dit vooraf met een arts te overleggen.

Zelf abrupt stoppen zonder begeleiding houdt risico's in.

Gebruik van slaap- en/of kalmeermiddelen kan de ontwenning nog verergeren.

Notities

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

Secretariaat dienst

☎ 051 23 64 73

✉ secr.psychiatrie@azdelta.be

Liaisonverpleegkundige psychiatrie

Miek Wyseure

☎ 051 23 73 39

www.azdelta.be

Bronnen :

-VAD: Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere

Drugs (<https://www.vad.be>)

-<https://www.alcoholhulp.be>

Artsen

Dr. Kathleen Dewandeleer

Dr. Iris Elens

Dr. Tom Festjens

Dr. Piet Snoeck

Dr. Ségolène Vandeputte