



Alcohol

Informatiebrochure voor patiënten





ZIEKENHUISaan
de STROOM

Beste lezer

Maak je je zorgen over je eigen alcoholgebruik of dat van iemand in je omgeving? In deze brochure lees je meer over de effecten van alcohol op de gezondheid en vind je een overzicht van organisaties in en rond Antwerpen waar je terecht kan voor advies, begeleiding en behandeling.

Veel mensen vinden het moeilijk om over alcoholgebruik te praten. Informatie zoeken of hulp vragen is een waardevolle eerste stap.

Het team van de dienst Hepatologie (leverziekten)

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Hoge Bauken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) Erkenningsnummer 009: ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius
Erkenningsnummer 998: ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) Erkenningsnummer 039: ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingsstehuis)
Zijn ook deel van ZAS: ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Plantijn, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Wanneer is alcoholgebruik een probleem?

01

Alcohol en de lever

02

Alcohol en andere organen

03

Begeleiding zonder opname (ambulant)

04

Begeleiding met opname

05

Dienst Hepatologie (leverziekten)

06

Wanneer is alcoholgebruik een probleem?

Problematisch alcoholgebruik kan verschillende vormen aannemen. Het gaat niet alleen om dagelijks of overmatig drinken, maar ook om alcoholgebruik dat een negatieve invloed heeft op de gezondheid, het welzijn of het dagelijks functioneren.

Voorbeelden zijn:

- regelmatig grote hoeveelheden alcohol drinken
- alcohol gebruiken om stress, spanning of emoties te verwerken
- verlies van controle over het alcoholgebruik
- problemen thuis, op het werk of in sociale relaties als gevolg van alcoholgebruik

De ernst en de gevolgen verschillen van persoon tot persoon. Problemen ontstaan vaak geleidelijk, waardoor ze niet altijd meteen worden herkend.

Twijfel je over je alcoholgebruik of maak je je zorgen over iemand anders? Bespreek dit met een zorgverlener. Op tijd hulp zoeken kan helpen om verdere problemen te voorkomen.

Alcohol is schadelijk voor de lever. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe groter de kans op schade. Hoe gevoelig je lever is voor alcohol, verschilt van persoon tot persoon.

Leverschade door alcohol verloopt in verschillende stadia. In een eerste fase kan vet zich opstapelen in de lever. Dat noemen we leversteatose. Dit veroorzaakt meestal geen klachten en is omkeerbaar wanneer alcoholgebruik wordt stopgezet.

Bij aanhoudend alcoholgebruik kan een ontsteking van de lever ontstaan. Als die ontsteking lange tijd aanwezig blijft, kan littekenweefsel ontstaan. Dat noemen we leverfibrose. Wanneer er steeds meer littekenweefsel gevormd wordt, kan uiteindelijk cirrose ontstaan. Daarbij wordt een groot deel van de lever vervangen door littekenweefsel.

Ook cirrose veroorzaakt in het begin vaak weinig of geen klachten. Daarom wordt een leverziekte vaak pas ontdekt wanneer ernstige problemen optreden. Denk aan een lever die minder goed werkt, geelzucht, vocht in de buik, bloedingen uit spataders in de slokdarm, verwardheid of leverkanker.

Niet iedereen die alcohol drinkt, ontwikkelt leverziekte. Het risico hangt onder andere af van de hoeveelheid alcohol, de duur van het gebruik, erfelijke factoren, overgewicht en andere aandoeningen van de lever.

Gelukkig heeft de lever een sterk herstelvermogen. Door minder of geen alcohol meer te drinken, kan de lever zich vaak herstellen. Hoe vroeger je stopt, hoe groter de kans op herstel. Ook bij mensen met cirrose kan stoppen met alcohol ervoor zorgen dat de ziekte niet verder verergert en dat de kans op ernstige problemen afneemt.

Alcohol kan niet alleen de lever beschadigen, maar ook andere organen. Langdurig of overmatig alcoholgebruik kan verschillende organen en lichaamsfuncties aantasten.

Alcohol kan schade veroorzaken aan de **hersenen**, wat kan leiden tot geheugenproblemen, concentratiestoornissen en problemen met plannen of organiseren. Bij langdurig ernstig alcoholgebruik kan zelfs dementie ontstaan.

Ook het **zenuwstelsel** kan worden aangetast. Sommige mensen ontwikkelen een polyneuropathie, waarbij zenuwen in de benen en voeten beschadigd raken. Dit kan klachten geven zoals tintelingen, een voos gevoel, brandende pijn, spierzwakte of evenwichtsproblemen.

Daarnaast kan alcohol invloed hebben op de **maag en darmen**. Veelvoorkomende klachten zijn misselijkheid, maaglast en diarree. Alcohol verstoort bovendien de opname van belangrijke voedingsstoffen en vitamines. Hierdoor kunnen tekorten ontstaan en kan ondervoeding optreden, zelfs bij mensen die voldoende eten.

Alcohol is ook schadelijk voor je **hart en bloedvaten**. Het verhoogt onder meer het risico op hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en hartfalen.

Verder verhoogt alcohol het risico op verschillende vormen van **kanker**, waaronder kanker van de mond, keel, slokdarm, lever, dikke darm en borst.

Alcoholgebruik kan ten slotte ook een negatieve invloed hebben op de **mentale gezondheid**. Angstklachten, depressieve gevoelens, slaapproblemen en sociale problemen komen vaker voor bij mensen die te veel alcohol drinken.

Ook deze klachten en gezondheidsproblemen kunnen verbeteren als je veel minder of geen alcohol meer drinkt. Daarom is het altijd zinvol om hulp te zoeken, ook wanneer er nog geen ernstige klachten aanwezig zijn.

Begeleiding zonder opname (ambulant)

04

Huisarts

Je huisarts is meestal het eerste aanspreekpunt. Bespreek welke moeilijkheden je ervaart en welke hulpvraag je hebt. Indien nodig kan je huisarts bijkomende ondersteuning bieden of je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening.

Psycholoog

Heb je milde tot matig ernstige psychologische problemen, bijvoorbeeld door een beginnende verslaving? Dan kan je terecht bij een geconventioneerde eerstelijnspsycholoog. Je krijgt er kortdurende begeleiding tegen een laag tarief. Je betaalt maximaal 11 euro.

Op **www.psychologischezorg-pa.be** vind je een overzicht van alle geconventioneerde eerstelijnspsychologen in de provincie Antwerpen. Via de filterfunctie kan je aangeven dat je alleen psychologen wil zien die begeleiding bieden bij verslavingsproblemen.

Naast individuele begeleiding worden er ook groepssessies aangeboden. Sommige groepen richten zich specifiek op alcohol- of verslavingsproblemen, zoals de groepen binnen het **zorgpad alcohol van ZAS**.

Zorgpad alcohol binnen ZAS

Het zorgpad alcohol bestaat uit 5 groepssessies van 2 uur die door een klinisch psycholoog en een verpleegkundige begeleid worden. De sessies bouwen op elkaar voort. Daarom volg je de volledige reeks van 5 sessies. De sessies lijken meer op een cursus dan op groepstherapie.

De sessies worden begeleid door een geconventioneerd psycholoog. Dat betekent dat je een verminderd tarief van 2,5 euro per sessie betaalt. De 5 sessies kosten in totaal 12,50 euro.

De groepssessies kan je op dinsdagen volgen in ZAS Augustinus of op woensdagen in ZAS Cadix, telkens van 15.30 tot 17.30 uur.

Meer informatie vind je op zas.be/zorgpad-alcohol.

Adviespunt Verslaving

Adviespunt Verslaving geeft informatie en advies over verschillende vormen van verslaving en mogelijke behandelingen. Je kan er terecht als je zelf problemen ervaart, maar ook als je je zorgen maakt over iemand in je omgeving.

Weet je niet goed waar je hulp kan vinden?

Dan is Adviespunt Verslaving een goed startpunt.

Adviespunt Verslaving is een samenwerking tussen de grotere Antwerpse verslavingszorgcentra. Zij gaan in gesprek met jou en verwijzen je door naar de meest geschikte hulporganisatie voor jouw specifieke probleem. Je kan zonder afspraak langskomen of contact opnemen via telefoon of e-mail.

Adres: Uitbreidingstraat 18 (6e verdieping),
 2600 Berchem

Telefoon: **03 361 86 74**

E-mail: **hallo@adviespuntverslaving.be**

Website: **adviespuntverslaving.be**

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg VAGGA

VAGGA staat voor Vereniging Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg Antwerpen. De teams verslavingszorg van VAGGA begeleiden jongeren, volwassenen en ouderen die zowel een verslavingsprobleem als een psychisch probleem hebben. Deze teams werken zonder opname (ambulant).

Ook ouders, partners en andere familieleden kunnen bij VAGGA terecht met vragen of zorgen over verslaving. De werking is georganiseerd in een team voor jongeren en jongvolwassenen (jonger dan 26 jaar) en een team voor volwassenen en ouderen (26 jaar en ouder).

Je meldt je bij voorkeur aan via een zorgverlener, zoals je huisarts, een medewerker van het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of een andere hulpverlener.

Zij kunnen mee beoordelen of het aanbod van VAGGA aansluit bij je hulpvraag.

Woon je buiten het werkingsgebied van VAGGA, dan kan je terecht bij een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in je buurt.

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 00

E-mail: cgg@vagga.be

Website: vagga.be

Anonieme Alcoholisten (AA)

Anonieme Alcoholisten (AA) is een internationale zelfhulpgroep voor mensen met een alcoholverslaving die lotgenoten helpt te herstellen van hun verslaving. AA werkt met een twaalfstappenprogramma en organiseert anonieme bijeenkomsten waar deelnemers ervaringen kunnen uitwisselen en elkaar ondersteunen. Je komt terecht in een groep van mensen die gelijkaardige problemen hebben meegemaakt. De deelnemers ondersteunen elkaar om geen alcohol meer te drinken.

Vergaderingen vinden plaats in zowat elke gemeente in Vlaanderen.

AA-hulplijn: 078 05 27 27

(24 uur per dag, 7 dagen per week)

E-mail: info@aavlaanderen.org

Website: aa-vlaanderen.be

Naast de AA-groepen zijn er ook Al-Anon-groepen voor familieleden en naasten van mensen met een alcoholverslaving.

Website: al-anonvl.be

Andere nuttige websites

SOS Nuchterheid: **sosnuchterheid.org**

Narcotics Anonymous: **na-belgium.org**

Vlaams expertisecentrum Alcohol & Drugs:

vad.be/onze-themas/alcohol

Druglijn: **druglijn.be**

Tele-onthaal (algemeen): **tele-onthaal.be** of bel naar **106**

Alcoholhulp online: **alcoholhulp.be**

Begeleiding met opname

Soms is een opname nodig als onderdeel van je behandeling. Binnen ZAS zijn hiervoor verschillende mogelijkheden beschikbaar.

ZAS PZ Stuivenberg

Het traject Verslavingszorg bevindt zich in ZAS Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg.

Heb je een vraag over een opname of behandeling? Bel dan op werkdagen tussen 9 en 17 uur naar het intake team verslavingszorg op **03 217 77 09**.

Is je vraag niet dringend? Dan kan je ook een e-mail sturen naar intake.verslavingszorg@zas.be.

Voor een intakegesprek bel je op zaterdag om 10 uur naar **03 217 77 05**.

In geval van een acute crisissituatie kan je tijdens de werkuren (maandag tot vrijdag van 9 tot 17 uur) ook terecht op de crisissraadpleging in ZAS Cadix. Een afspraak maken is niet nodig, inschrijven wel. Schrijf je in aan de balie in de inkomhal van ZAS Cadix. Je vindt de wachtzaal voor de vrije raadpleging op de 1e verdieping, route 1.02 (wachtzaal 7). Voor ernstige acute crisissituaties buiten de werkuren zijn we bereikbaar via de spoeddienst van ZAS Cadix.

Samengevat:

Telefoon: 03 217 77 09

E-mail: intake.verslavingszorg@zas.be

Intakegesprek: bel op zaterdag om 10 uur
naar **03 217 77 05**

ZAS Vincentius

De dienst Psychiatrie bevindt zich in ZAS Vincentius (route 7 of via de zijingang rechts van het hoofdgebouw). Aanmelden voor een opname gebeurt via je zorgverlener.

Telefoon: 03 283 16 00
(werkdagen tussen 9 en 17 uur)

Dienst Hepatologie (leverziekten)

Heb je vragen of zorgen over de invloed van alcohol op je lever? Dan kan je terecht bij de dienst Hepatologie van ZAS voor onderzoek, advies en opvolging.

Telefoon: 03 800 69 59

Website: zas.be/hepatologie

06

ZIEKENHUIS aan de STROOM