



Aandacht voor alcohol

Paaz/Tepsi

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U wordt opgenomen in het ZOL omwille van een alcoholafhankelijkheid. Alcohol drinken is algemeen aanvaard en overal aanwezig in onze maatschappij. Toch is alcohol een schadelijke stof die tal van risico's met zich meebrengt, zowel op korte als lange termijn. Om mensen te sensibiliseren en te informeren over de risico's van (overmatig) alcoholgebruik en om deze risico's te verminderen, ontwikkelde het ZOL een zorgpad alcohol.

Deze brochure geeft informatie over het verloop van dit zorgpad. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, beantwoorden we deze graag.

Wij wensen u een spoedig en goed herstel.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. H. Verslegers (Psychiater) | Juli 2019

INHOUDSTAFEL

1. Alcohol is verslavend	3
2. Wat is ontwenning?	4
3. Het zorgpad alcohol Bij opname Tijdens uw opname Bij ontslag	4
4. Contact	8

01 ALCOHOL IS VERSLAVEND

Alcohol drinken is algemeen aanvaard en overal aanwezig in onze maatschappij. Het is een sociaal gebeuren. Het is dan ook niet gemakkelijk zelf te zien wanneer normaal drinken overgaat in problematisch drinken. U raakt echter niet zomaar verslaafd aan alcohol. Er gaan vaak jaren overheen. Jaren waarin u geleidelijk aan steeds meer gaat drinken.

We spreken van problematisch drinken wanneer u bijvoorbeeld:

- meer drinkt dan u zelf wilt
- wil minderen maar dit niet kan
- stiekem drinkt
- lichamelijke klachten hebt die samenhangen met het drinken
- het gevoel hebt niet te kunnen functioneren zonder alcohol

Bij alcoholmisbruik ontstaan lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.

- **Lichamelijke afhankelijkheid:** uw lichaam heeft een bepaalde dosis alcohol nodig. Om hetzelfde effect te voelen, heeft uw lichaam steeds meer alcohol nodig. Dit heet tolerantie.
- **Geestelijke afhankelijkheid:** u hebt het gevoel dat u niet kan functioneren zonder alcohol.



02 WAT IS ONTWENNING?

Alcohol is verslavend. Wanneer u plots uw alcoholgebruik stopt of sterk vermindert, ontstaan ontwenningssverschijnselen. Deze kunnen zowel lichamelijk als geestelijk van aard zijn. Ontwenningssverschijnselen kunnen leiden tot levensgevaarlijke situaties zoals een aanval van epilepsie of delirium tremens (= verwardheids-toestand met verlaagd bewustzijn, desoriëntatie in tijd en ruimte en episodes van overactiviteit, hallucinaties).

Lichamelijke en geestelijke ontwenningssverschijnselen

Lichamelijk	Geestelijk
Beven	Gejaagdheid
Misselijkheid en braken	Somberheid
Zweten	Concentratieproblemen
Hoofdpijn	Prikkelbaarheid
Hartkloppingen, verhoogde hartslag	Craving (= drang om alcohol te drinken)
Verhoogde bloeddruk	Onrust
Verhoogde temperatuur	Verwardheid
Slaapproblemen	Bewegingsdrang
Dof gevoel in de handen	Angst

03 HET ZORGPAD ALCOHOL

Bij opname

Ontwenning

Wanneer u de afgelopen weken regelmatig en veel alcohol gedronken hebt, volgen we het risico op ontwenning tijdens uw opname nauw op. Aan de hand van een observatieschaal brengt de verpleegkundige elke 4u het risico op ontwenning in kaart. De verpleegkundige controleert op regelmatige basis uw bloeddruk, hartslag en temperatuur. Wanneer u ontwenningssverschijnselen vertoont, start de arts medicatie op om deze symptomen onder controle te houden. Het toedienen van Vitamine B is van belang om stoornissen in het zenuwstelsel en het geheugen op te vangen of te voorkomen.

Alcoholgebruik in kaart brengen

U brengt samen met de verpleegkundige uw alcoholgebruik in kaart: wat drinkt u, wanneer drinkt u, hoeveel drinkt u, hoe lang drinkt u al ...

Drink voldoende water!

Dehydratatie of uitdroging vormt een groot probleem bij alcoholontwenning. De verpleegkundige observeert symptomen van dehydratatie en stimuleert u om voldoende water of andere alcoholvrije dranken te drinken. In sommige gevallen is intraveneuze vochttoediening noodzakelijk.

Informatie over alcohol

U ontvangt een brochure 'Alcohol. Hoeveel is te veel?'. Deze folder geeft informatie over hoeveel alcohol u kan drinken als u de negatieve gevolgen of de risico's wil voorkomen of verminderen. In de brochure staan ook tips om te minderen of stoppen met drinken en leest u waar u terecht kan voor hulp en advies.

In gesprek met u en uw familie

De verpleegkundige en de arts gaan in gesprek met u en uw partner, kinderen, familie of andere naasten. Zo krijgen we een duidelijk beeld van uw drinkgewoontes, uw thuissituatie en eventuele problemen waarbij we u graag helpen.

Tijdens uw opname

Ontwenning

De verpleegkundige blijft het risico en de ernst van ontwenning regelmatig observeren (3x/dag). Wanneer medicatie werd opgestart om de symptomen van ontwenning onder controle te houden, wordt deze medicatie nadien geleidelijk afgebouwd.

Therapieën – dagstructuur

Tijdens uw opname kan u deelnemen aan therapieën waarin

- u stilstaat bij uw alcoholgebruik
- u informatie krijgt over de fysische, psychische en sociale gevolgen van alcohol
- u inzicht verwerft over wat verslaving precies met u doet

U gaat samen met het multidisciplinair team op zoek naar de motivatie om te stoppen met het drinken van alcohol. Dit is heel belangrijk aangezien motivatie de eerste stap is in uw behandeling. Anderzijds worden ook ontspannende activiteiten voorzien.

Nazorg

U ontvangt een nazorgbrochure waarin contactgegevens staan van organisaties waar u na uw opname terecht kan voor hulp en advies. Uw arts bespreekt met u en met uw familie zijn advies in functie van nazorg. Indien u dit wenst, ondersteunt onze casemanager u bij de organisatie hiervan.

Bij ontslag

De arts noteert belangrijke informatie over het zorgpad in uw ontslagbrief (bvb. ontwenning, medicatiebeleid, adviezen voor nazorg).

U gaat naar huis

Het is aangeraden uw behandeling ambulant verder te zetten. Dit betekent dat u vanuit uw thuisomgeving zelf de verplaatsing maakt. Dit kan bij een psychiater, psycholoog, Centrum voor Alcohol en andere Drugproblemen (CAD), zelfhulpgroepen (AA, De Bongerd, SOS Nuchterheid, ...). Ter ondersteuning kan zorg thuis aangeboden worden door bijvoorbeeld Noolim of Reling (zie ook *Infobrochure Nazorg*).

U wordt doorverwezen voor een langere opname

Doorverwijzing naar volgende organisaties is mogelijk (zie ook *Infobrochure Nazorg*):

- PAAZ: Psychiatrische Afdeling van het Algemeen Ziekenhuis
- Psychiatrisch ziekenhuis (OPZC Rekem, MC Munsterbilzen, PZ Asster)
- Therapeutische gemeenschap

Houd er rekening mee dat er bij doorverwijzing voor een langere opname mogelijk een wachtlijst bestaat. Soms dient u eerst een kennismakingsgesprek te plannen. Laat u niet ontmoedigen wanneer de wachttijd enkele weken duurt. Onthoud dat u reeds een eerste belangrijke stap hebt genomen!

04 CONTACT

Indien u nog verdere vragen heeft, kan u ons steeds contacteren:

Psychiatrische afdeling ZOL

TEPSI-PAAZ
Schiepse Bos 6
3600 GENK
T 089 32 56 33

OPZC Rekem

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem
T 089 84 70 00



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be