

ALCOHOL

GEINTEGREERD GEBRUIK TOT CHRONISCHE VERSLAAFD

Alcohol is een cultuur eigen drug



Is alcoholmisbruik op zijn retour?

- Alcohol als bron van gezondheid
- Wet Vandevelde
- Helder bier
- Waar zijn de syndromen van Wernické of Korsakov?
- Droogleggen?
- Van tolerantie tot intolerantie

De alcoholplas

- ❑ 9.8 liter pure alcohol per hoofd (15+) per jaar
 - ❑ 28% drinkt wekelijks
 - ❑ 18.6% dagelijks
 - ❑ Jongens meer dan meisjes
 - ❑ Vlamingen meer dan franstaligen
 - ❑ Rijken meer dan armen
-

Alcohol consumption

Total, Litres/capita (aged 15 and over), 2012

Source: Non-medical determinants of health

Show:

Chart

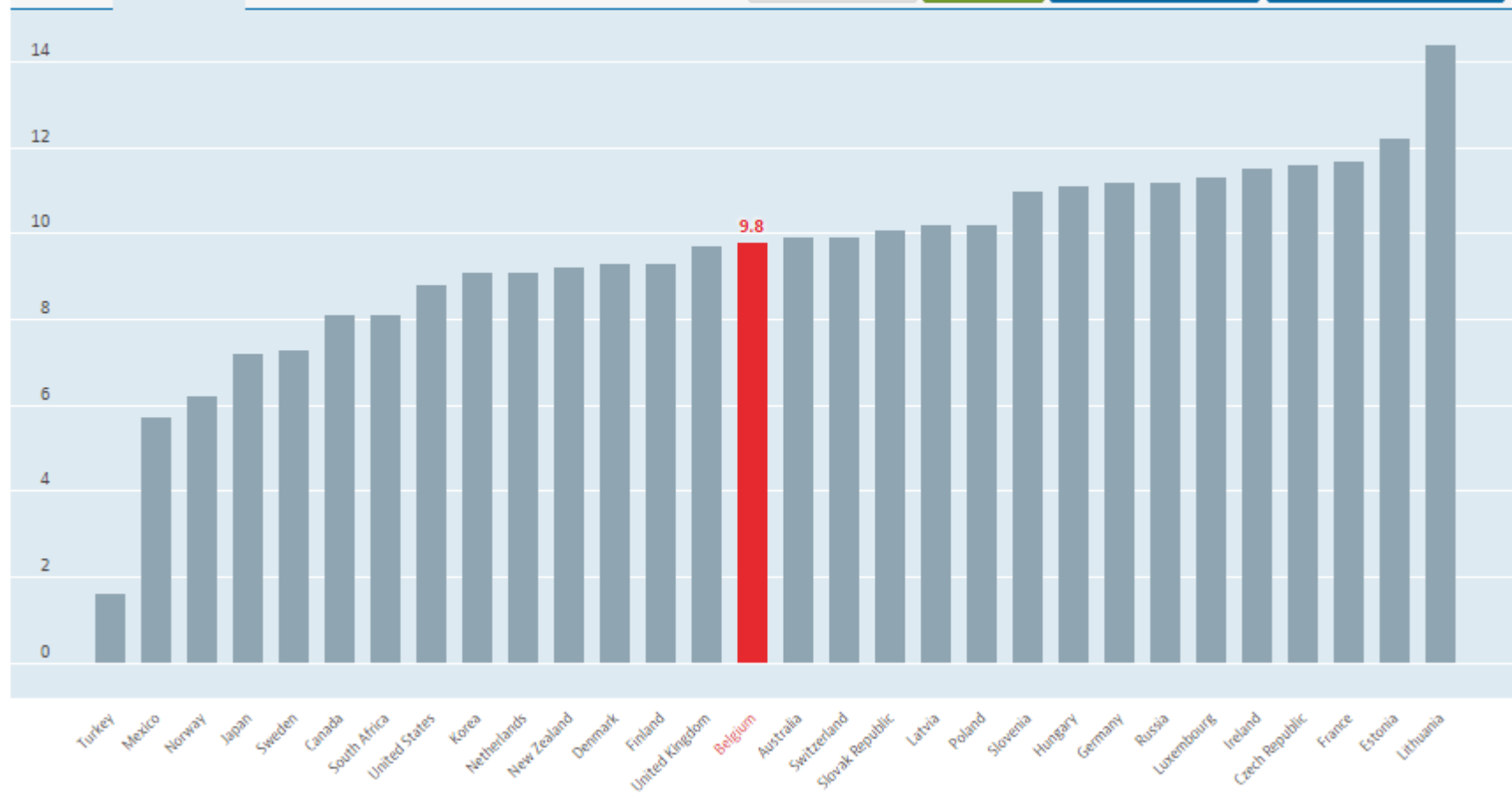
Table

fullscreen

share

download

add to pinboard



Liters per capita (15+), Belgium

Liters per capita (15+), Belgium



Chart Software NComVA©

English

Navigation controls including play, stop, and zoom (0.25x) buttons, and a timeline axis with markers for 1963, 1970, 1977, 1984, 1991, 1998, 2005, and 2012.

De prijs

- ❑ Ongevallen
 - ❑ Gezondheid
 - ❑ Agressiviteit
 - ❑ Misbruik en afhankelijkheid
 - 5% van de Nederlanders drinkt gemiddeld 8 glazen alcohol per dag
 - de helft hiervan drinkt meer dan 12 glazen per dag
 - risicodrinkers 5% van de praktijkpopulatie bij de huisarts
-

Huisarts als arts

- Gebruik je mandaat als arts om alcoholgebruik te bevragen in zoveel mogelijk onverdachte situaties
-

risicogroepen

- Mannen
 - Alleenstaand
 - Gescheiden
 - Werkloos
 - Horeca, arbeiders alcoholindustrie
 - Managers, zakenlui, journalisten
 - Zeelieden, militairen, artsen
 - Positieve familieanamnese
-

Kwetsbare groepen

- ❑ Ouderen
 - ❑ Zwangeren
 - ❑ Diabetes, hypertensie, hartziekten, epilepsie, gastro-intestinale ziekten
 - ❑ Psychiatrische patiënten
 - ❑ Gebruikers van drugs, methadonsubstitutie, benzodiazepines
 - ❑ Interacties met medicatie
-

De Richtlijn



- Max. **10** standaardglazen/week
- **Spread** over meerdere dagen
- Drink **een aantal dagen niet**

Best geen alcohol:

- Onder de **18** jaar
- Voor en tijdens **zwangerschap**, en tijdens borstvoeding

Uitgangspunten?

- Evenwicht:
wetenschappelijke evidentie vs. accepteerbaarheid
- Recht op **informatie over risico's**
 - lichamelijke gezondheid
 - geestelijke gezondheid
 - welzijn
 - veiligheid
- Mortaliteitsrisico: **1 op 100** (ander vrijwillig gesteld gedrag: 1 op 1.000)

Nieuwe evidentie?

- Gezondheids- en mortaliteitsrisico's
- 200 ziekten en verwondingen
- Kankerverwekkend effect

{ 1 of 2 consumpties/dag
➔ toename risico **8 soorten kanker** }



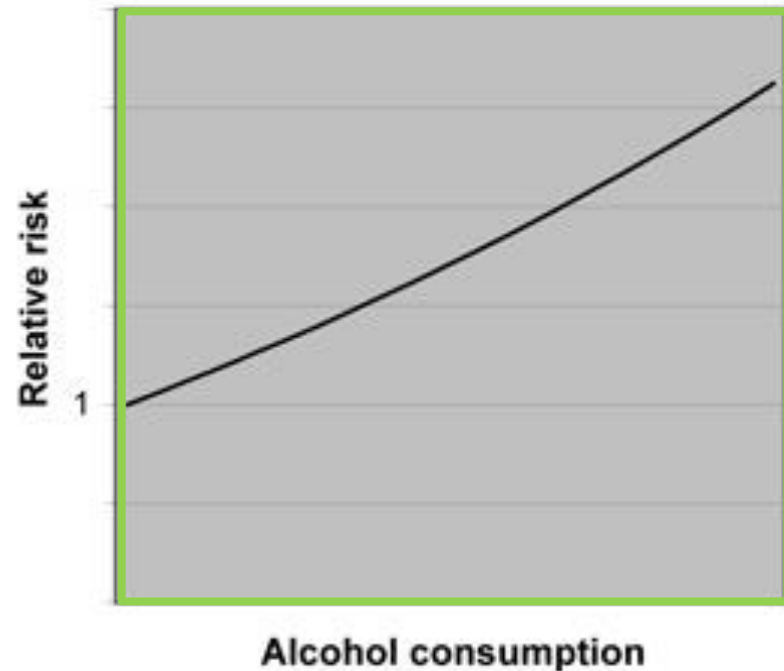
➔ **Geen veilige ondergrens**

Matig alcoholgebruik GEEN beschermend effect

Vroegere veronderstelling:



Recente reviewstudie ontdekte
probleem met controlegroep.
Huidige veronderstelling:



Conclusie: risico op sterfte = lineair dosisgerelateerd verband

Drankgebruik spreiden? Alcoholvrije dagen?

- Risico's beperken
- Gewoontevorming voorkomen
- Lichaam laten recupereren



Standaardglas?

STANDAARDGLAS
ALCOHOL

=

10g PURE
ALCOHOL

=

12.7 ml

PURE
ALCOHOL

STANDAARD-
GLAZEN

1.0

25cl.



GLAS BIER

STANDAARD-
GLAZEN

1.0

10cl.



GLAS WIJN

STANDAARD-
GLAZEN

1.0

5cl.



APERITIEF
(PORTO, SHERRY)

STANDAARD-
GLAZEN

1.0

3.5cl.

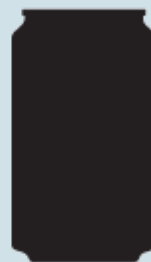


STERKEDRANK

STANDAARD-
GLAZEN

1.3

33cl.



BLIK BIER

STANDAARD-
GLAZEN

1.7
TOT
2.5

33cl.



ZWAAR BIER

STANDAARD-
GLAZEN

7.5

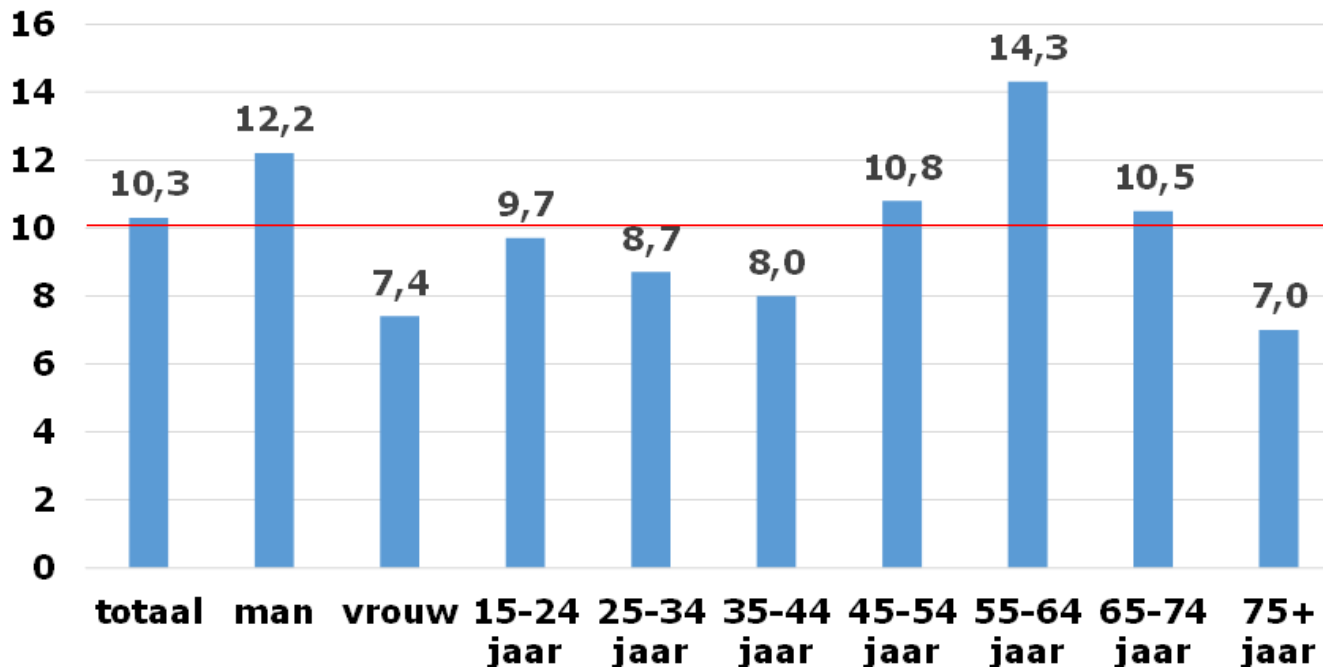
75cl.



FLES WIJN

10 standaardglazen/week?

- Evenwicht **wetenschappelijke evidentie** en **accepteerbaarheid**
- Alcoholrichtlijnen van **andere landen**
- Gegevens van het **alcoholgebruik** in Vlaanderen*



*Gemiddeld aantal gedronken glazen alcohol per week door wekelijkse drinkers, Vlaams gewest 2013

Advies bepaalde groepen?

Richtlijn is richtinggevende preventieboodschap

Doelgroep = algemeen publiek



Advies zwangerschap?

Toepassen voorzichtigheidsprincipe

- **Geen 'veilige drempel'** voor embryo of foetus
- Schade is volledig **te vermijden**



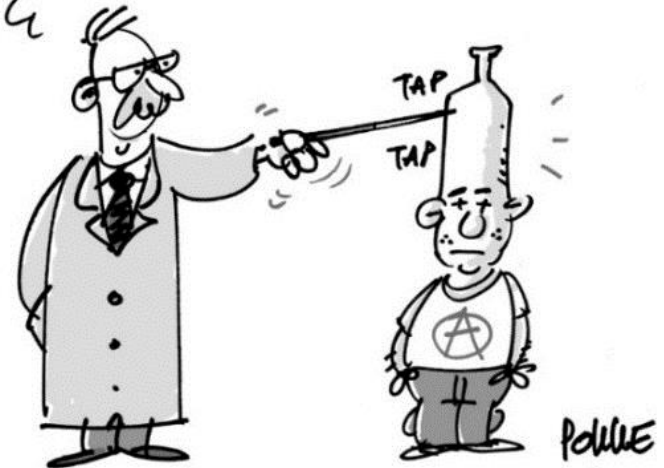
Advies jongeren?

Jongeren hebben **specifieke kwetsbaarheden**.

- Best geen alcohol voor 25^{ste} verjaardag.
- Maar: Geen maatschappelijk draagvlak voor grens op 25 jaar.

STUDIES TONEN AAN DAT TIJDENS DE ADOLESCENTIE-FASE ER NOG GROTE VERANDERINGEN OPTREDEN, ZOWEL NAAR FUNCTIONEREN ALS NAAR VORM...

➔ Keuze: **18 jaar als grens**

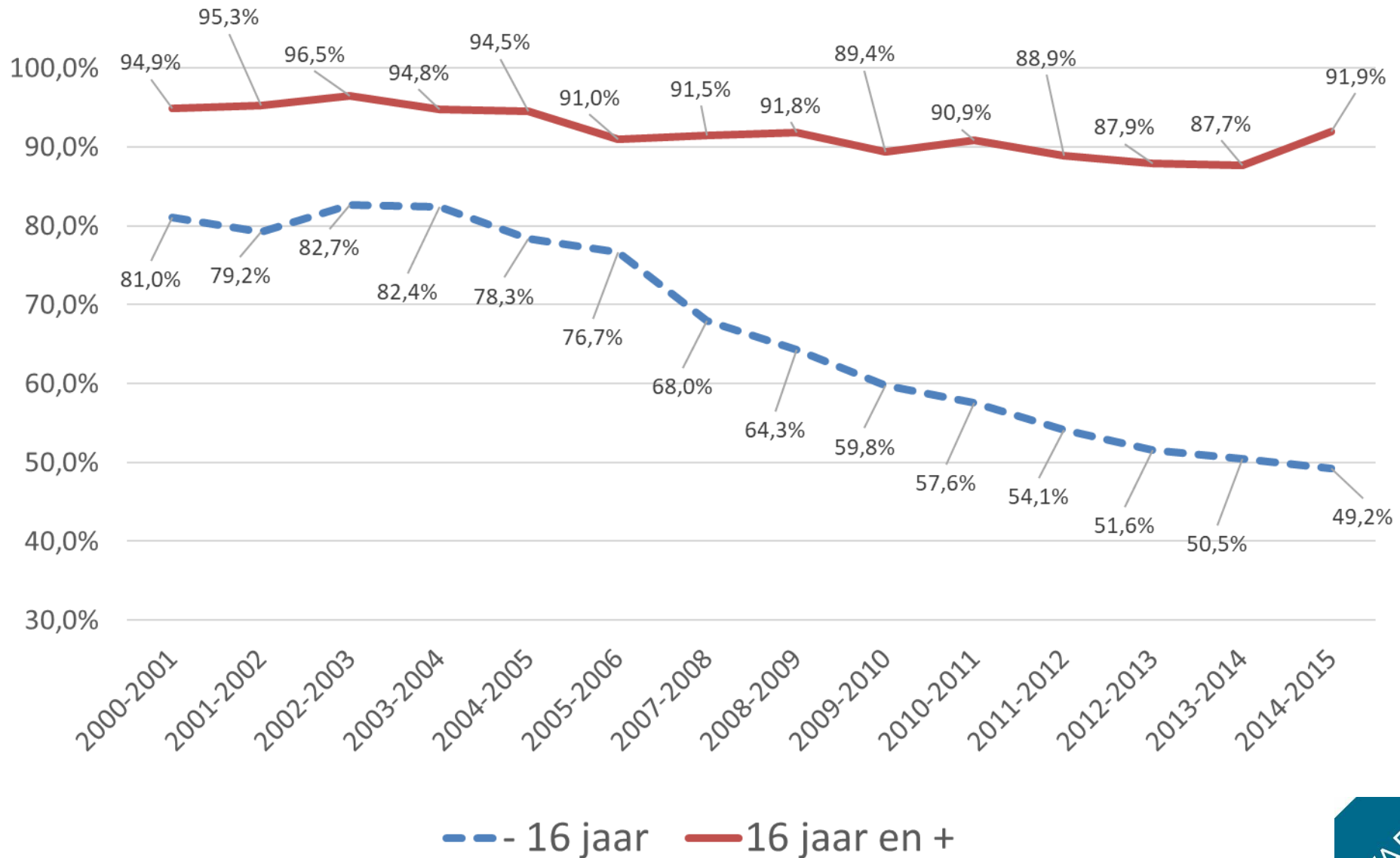


Richtlijn ≠ wetgeving

Richtlijn	Wetgeving
2 leeftijdsgroepen: -18 en +18	3 leeftijdsgroepen: -16, 16-18 en +18
Gezondheidsperspectief	Onvoldoende bescherming gezondheidsrisico's

- Verhogen **beginleeftijd**: effectief alcoholbeleid
➡ Effect wetswijziging 2009
- Meeste EU-landen: **18** minimumleeftijd voor verkoop alle alcohol

Ooitgebruik alcohol



Advies ouderen?

GEEN aparte richtlijn

- Heterogene groep
- Internationale richtlijnen

WEL opgenomen als risicogroep

- Specifieke kwetsbaarheden

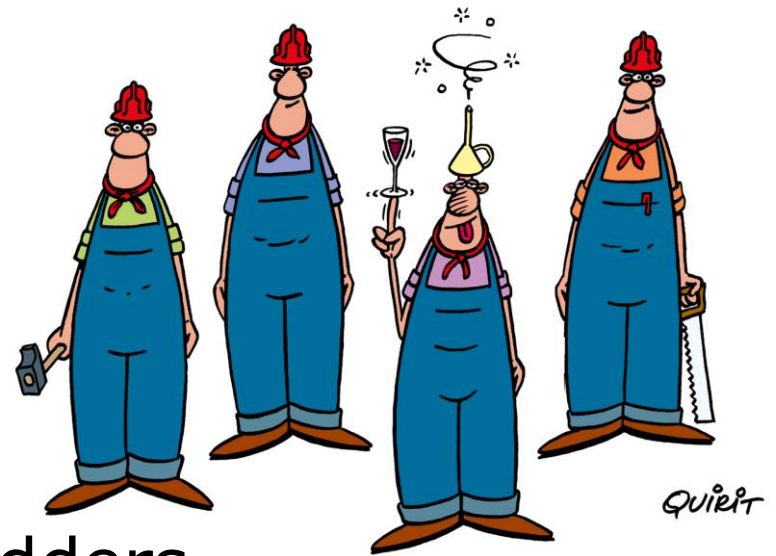
➔ meer kans op negatieve gevolgen



Wanneer drink je beter niet?

In bepaalde **situaties**:

- Verkeer
- Sport
- Voor en tijdens het werk
- Werken met machines, ladders, ...
- Verantwoordelijk voor veiligheid
- Alertheid of vaardigheden nodig



Invloed screeningsinstrumenten?

Screeningsinstrument: **indicatie op ziekte of aandoening**

Richtlijn: helpen bepalen wanneer en hoe(veel) men wil drinken, door te wijzen op **risico's**



- Richtlijn heeft GEEN invloed op de validiteit van screeningsinstrumenten.
- Ev. WEL: kort advies of kortdurende interventie bij overschrijden richtlijn \approx riskant gedrag.

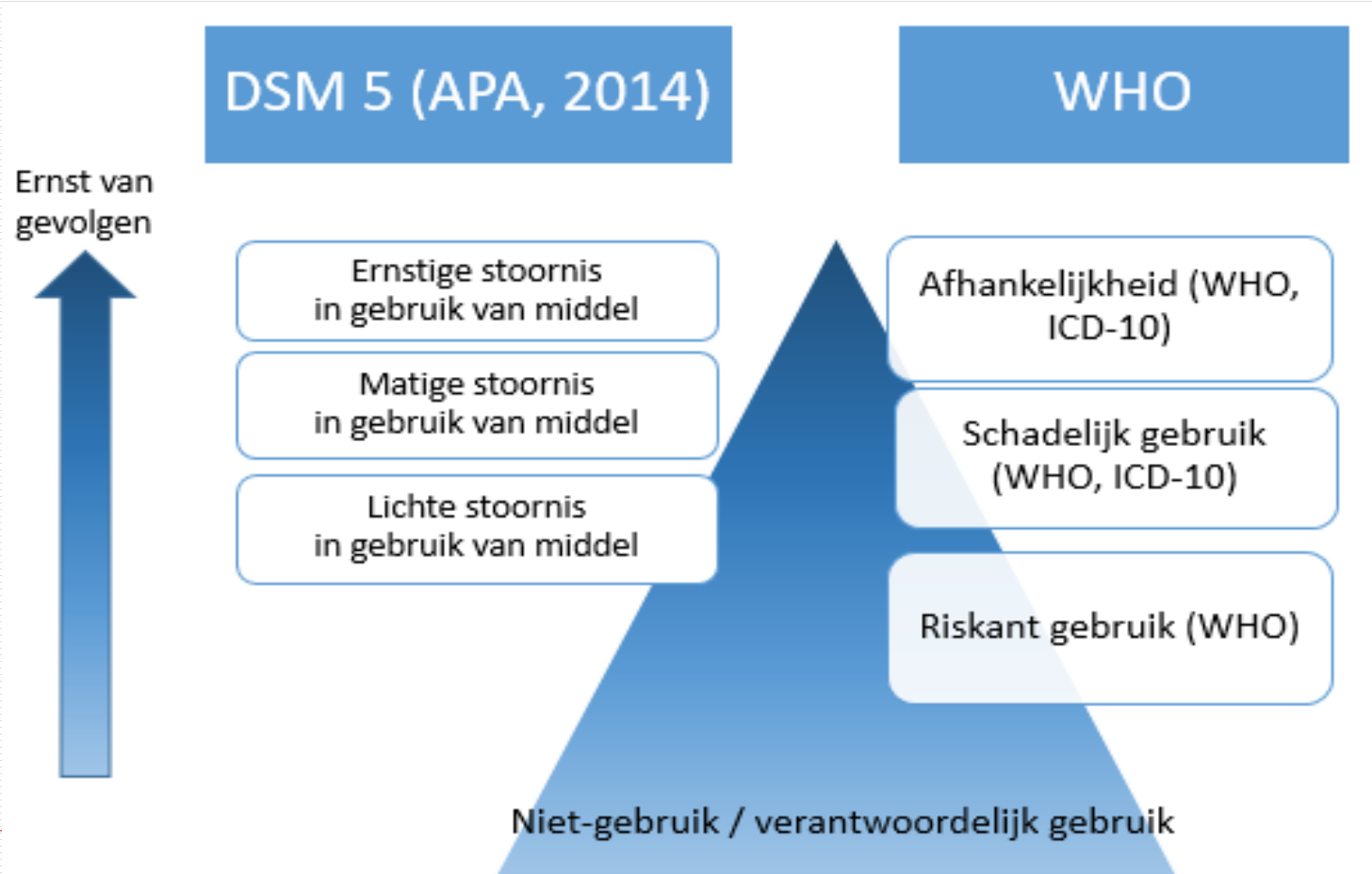
Wijs drinken

- Geen alcohol in de voormiddag
 - Alcohol liefst combineren met eten
 - Gebruik het juiste glas (10à12 g alcohol)
 - Niet alleen drinken
 - Traag drinken
 - Positieve motieven
 - Afwisselen met niet alcoholische drank
 - Alcohol na de activiteit
 - 21/14 regel
 - Alcoholvrije dagen
 - Geen alcohol voor de leeftijd van 16 jaar (beperkt tot 25)
-

Alcohol etiquette

- Alcohol en verkeer gaan niet samen
 - Alcohol en werk of school gaan niet samen
 - Geen alcohol tijdens zwangerschap of borstvoeding
 - Gastvrijheid zorgt voor attractieve alternatieven
-

Overschrijden richtlijn ≠ problematische drinker?



Gebruik of misbruik?

- Cut down
 - Annoyed
 - Guilty
 - Eye opener
-

Bij elke patiënt die alcohol gebruikt: stel de eerste drie vragen en bereken de score.						
AUDIT-vragen	0	1	2	3	4	Score
Hoe vaak drink je alcohol?	Nooit	Maandelijks of minder	2 à 4 keer per maand	2 à 3 keer per week	4 of meer keer per week
Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen* drink je dan gewoonlijk op een dag?	1 of 2	3 of 4	5 of 6	7 of 9	10 of meer
Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaardglazen drinkt bij één enkele gelegenheid?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Bij een score ≥ 5 (mannen < 65 jaar) of ≥ 4 (vrouwen alle leeftijden en mannen ≥ 65 jaar): ga verder met de volgende vragen.					
Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je werd verwacht?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak heb je het afgelopen jaar 's morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgezakt?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak kon je je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?	Nooit		Ja, maar niet in het laatste jaar		Ja, in het laatste jaar
Heeft een vriend, dokter of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinkgedrag of je aangeraden minder te drinken?	Nooit		Ja, maar niet in het laatste jaar		Ja, in het laatste jaar
De optelsom van de cijfers van de antwoorden op alle tien vragen.						AUDIT-score

* Een standaardglas alcohol komt overeen met een glas bier van 250 ml met 5% alcohol, 100 ml wijn met 12% alcohol, 40 ml likeur (bijvoorbeeld jenever) met 25% alcohol, 30 ml sterke drank (bijvoorbeeld cognac) met 40% alcohol.



KORT ADVIES

- Deel de AUDIT-score mee en geef aan 'aanvaardbaar', 'problematisch' of 'afhankelijk'.
- Bespreek op een empathische en niet-veroordelende manier de persoonlijke risico's én de nood aan verandering. Risico's kunnen zich situeren op lichamelijk, psychiatrisch, psychisch, mentaal of maatschappelijk vlak.
- Geef aan wat aanvaardbare hoeveelheden zijn. Mannen: ≤ 21 standaardglazen per week en nooit meer dan 5 glazen per keer. Vrouwen: ≤ 14 standaardglazen per week en nooit meer dan 3 glazen per keer. Voor mannen én vrouwen minimum 2 alcoholvrije dagen per week. Lagere aanvaardbare hoeveelheden voor ouderen.
- Geef een folder mee ter ondersteuning van het mondeling kort advies.

FOLLOW-UP na kort advies

- Bij relatief beperkt problematisch alcoholgebruik (AUDIT ≤ 15): herhaal het kort advies bij nieuwe signalen.
- Bij ernstiger problematisch alcoholgebruik (AUDIT 16-19): plan zelf een vervolgesprek binnen de 6 maanden. Herhaal in dit vervolgesprek het kort advies of maak gebruik van het ABC-model voor begeleiding van alcoholmisbruik ontwikkeld door Domus Medica.

VERWIJZING naar gespecialiseerde hulpverlening

- AUDIT-score van ≥ 20 of bij vermoeden van alcoholafhankelijkheid.
- Psychiatrische comorbiditeit, ernstige lichamelijke comorbiditeit, keuze voor verwijzing door patiënt en huisarts, (herhaald) falen kort advies, bij indicatie voor een korte interventie en wanneer de huisarts dit niet zelf opneemt.

levenssferen

- Misschien is het boeiender om het effect of de plaats van alcohol te onderzoeken in de verschillende levenssferen van de patiënt.
 - Waar liggen zijn prioriteiten,
 - Ontspanning
 - Relaties
 - Werk
 - Reizen
-

Motiverende hulpverlening

Doel coaching van probleemdrinkers

- Over gedrag praten
 - Over HUN/ONZE problemen praten
 - Hulp aanvaarden
 - Gecontroleerd drinken
 - Stoppen met drinken
 -
-

Basisattitudes bij de hulpverlener

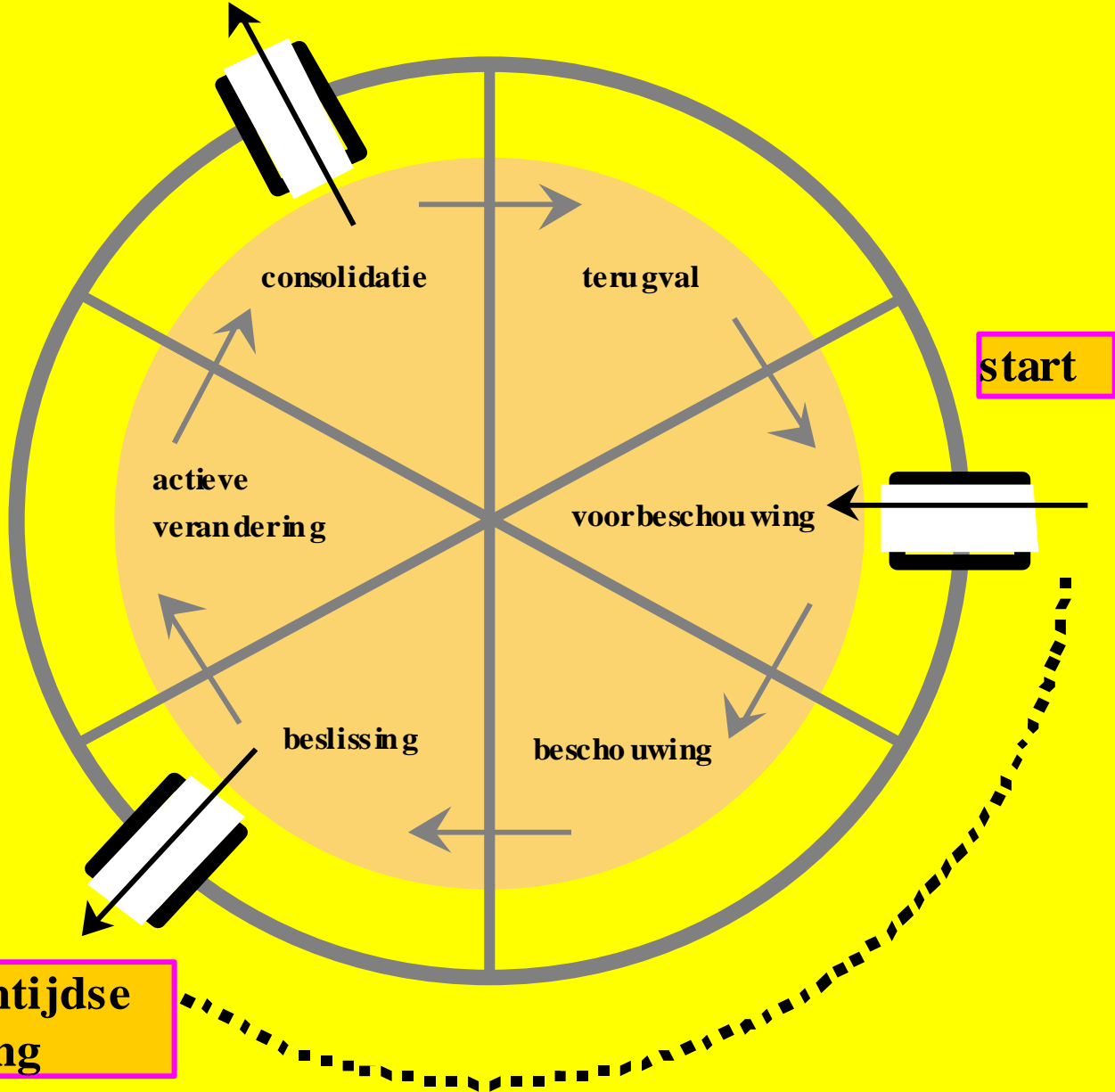
- Onvoorwaardelijke acceptatie
 - Constructieve confrontatie
-

draaideurmodel

Veranderingsmodel van Prochaska en
Di Clementi

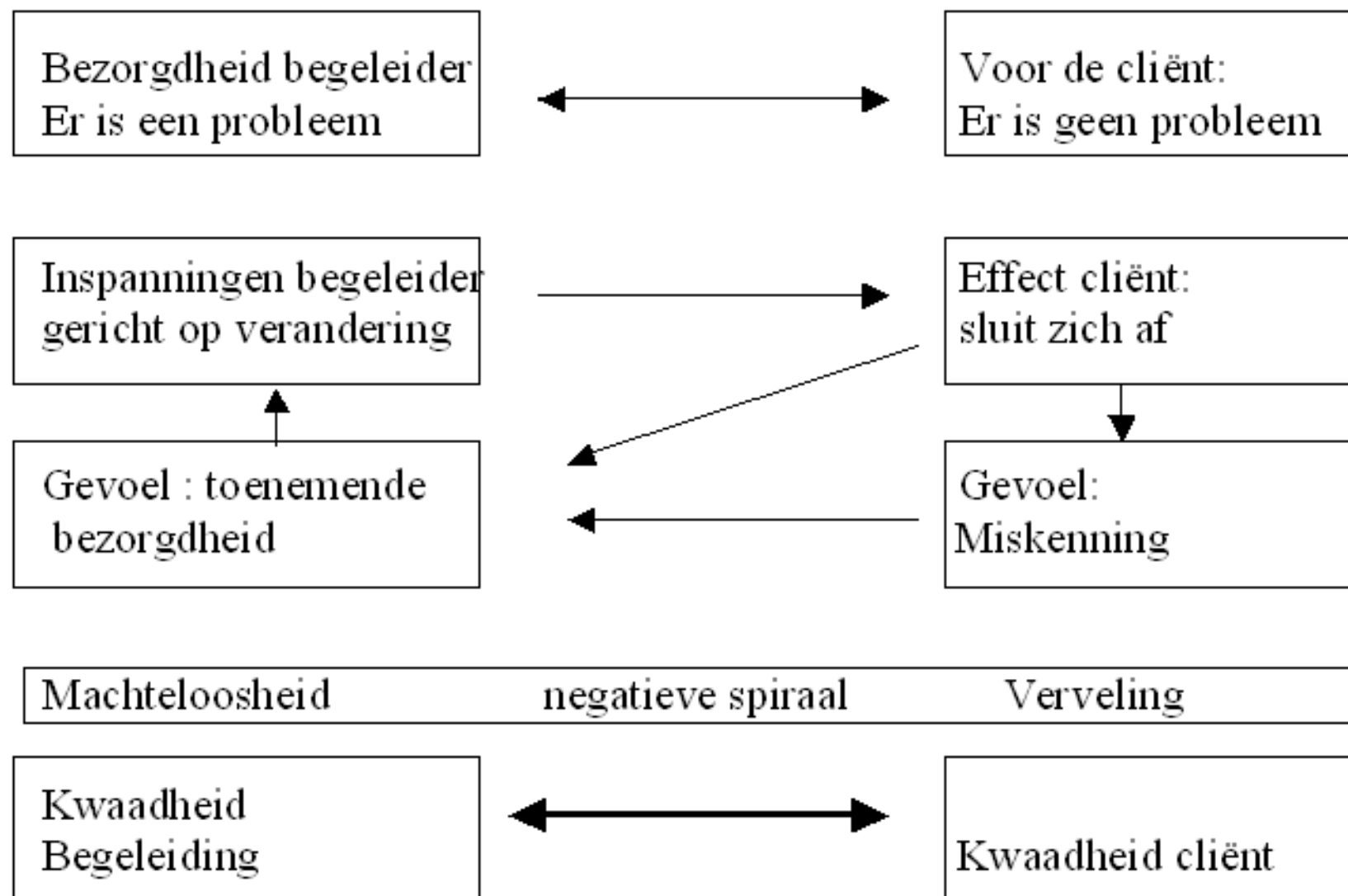
stadia

**permanente
uitgang**

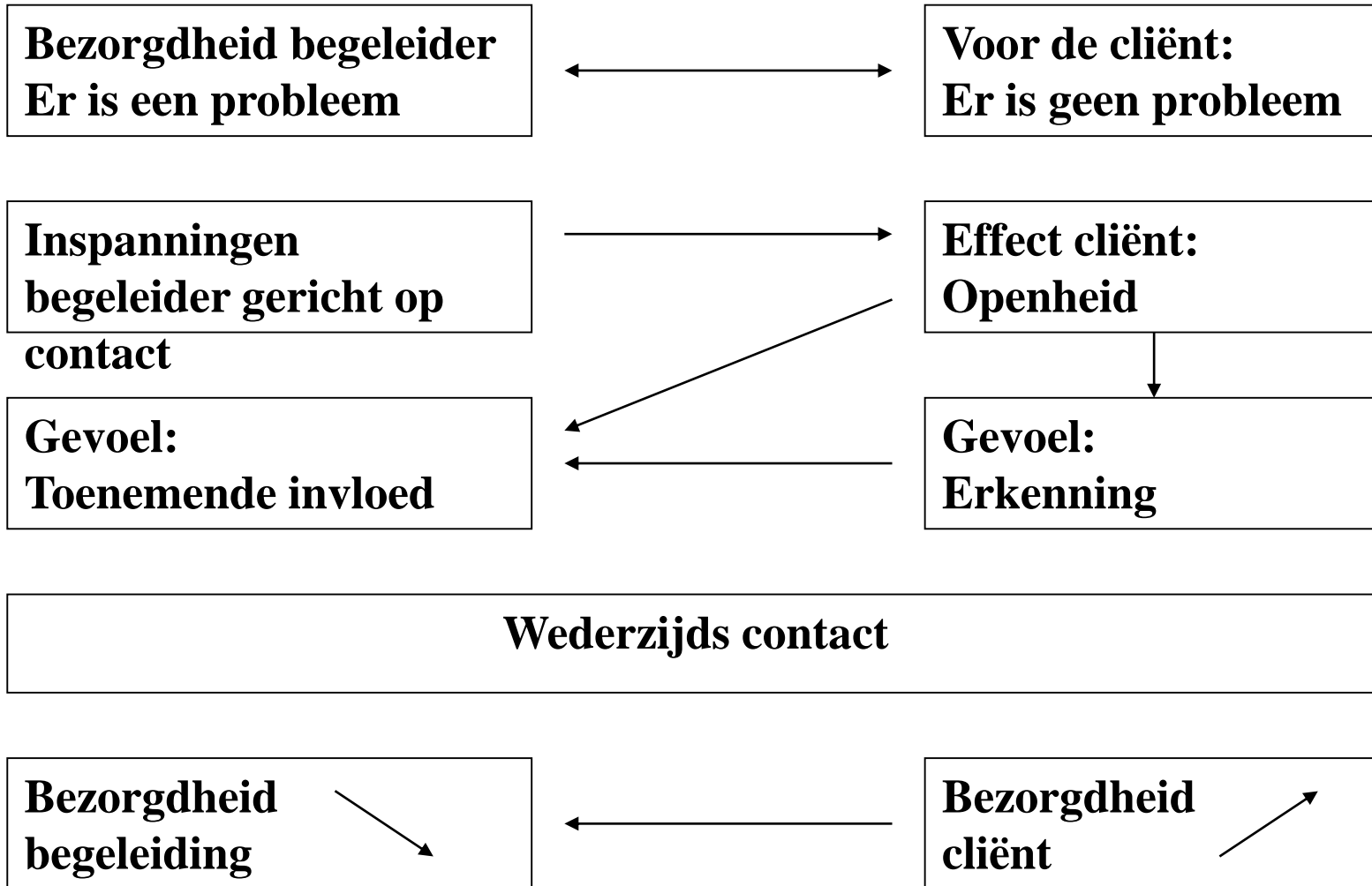


**tussentijdse
uitgang**

Valkuil van veranderingsdruk

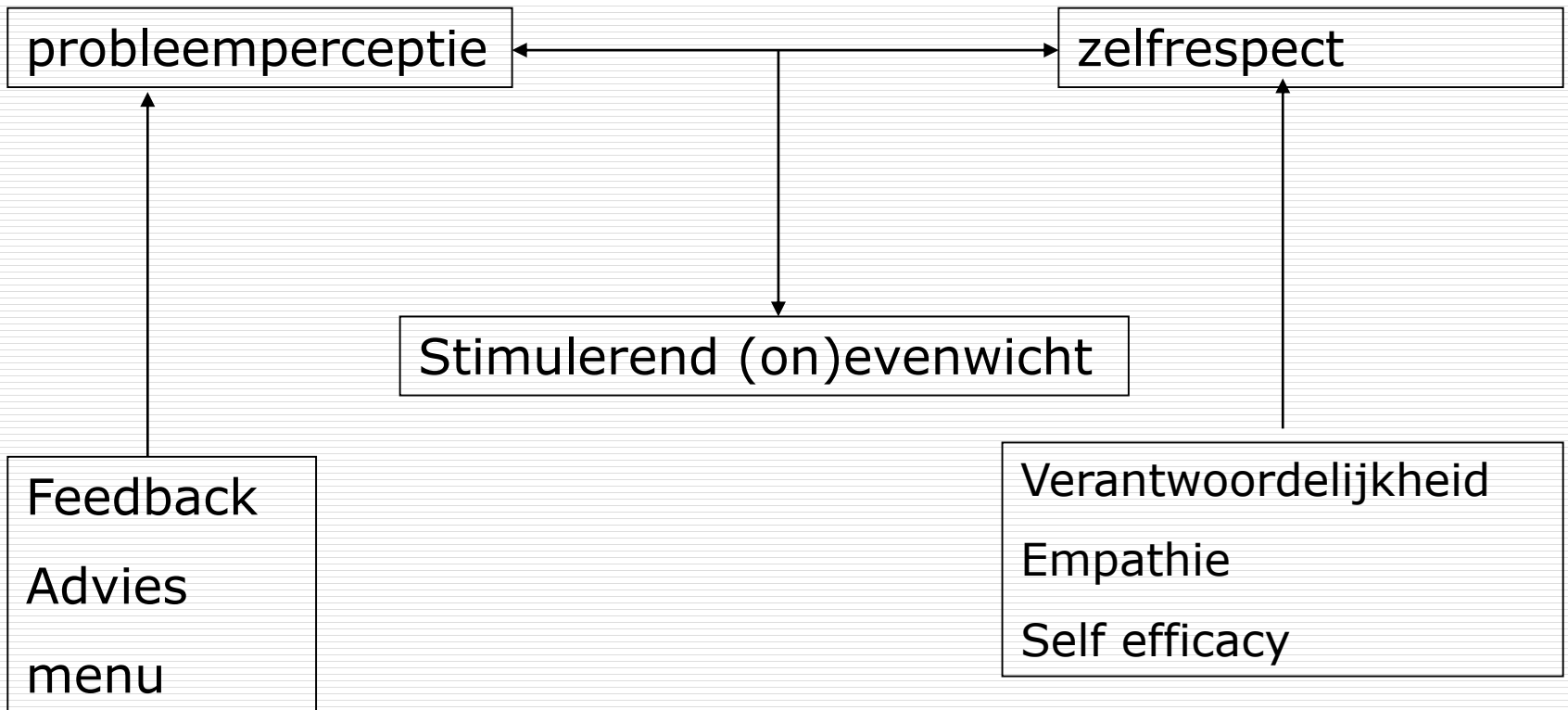


Uitlokken van verandering



Methode	Moment	Positie	Inhoud	Doel
GRENZEN STELLEN	Nu	Scène	Regel Grens Norm	Het stopt
FEEDBACK INFORMATIE	Onmiddellijk nadien Emotioneel rustig	Scène/ Balkon	Gedrag	Men leert
MOTIVEREN	Gespreid over een periode	Balkon	Proces van inzicht	Men kan kiezen

Frames

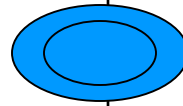


PROBLEEMPERCEPTIE ===bewegend=== ZELFPERCEPTIE

stimulerend evenwicht

waarden - incentieven
doelenhiërarchie

zelfwaarde
zelfefficiëntie



tussendoelen

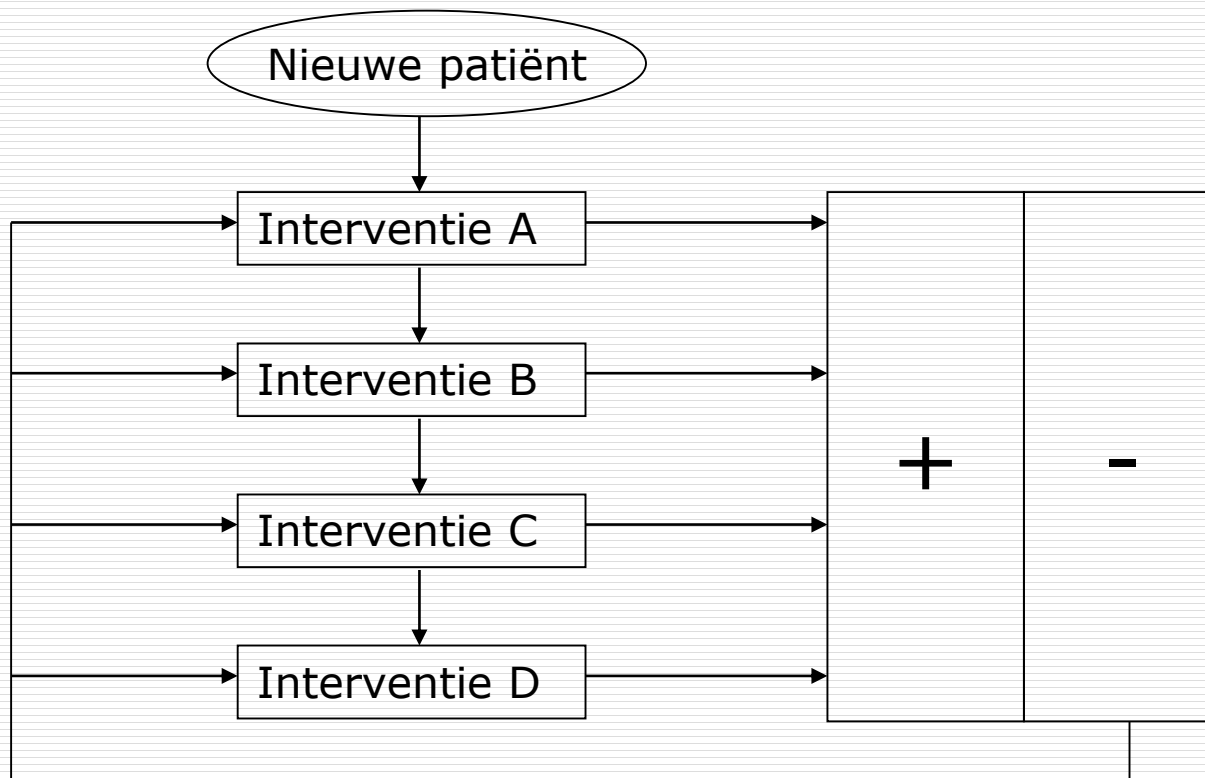
coping - methodieken
zelfvertrouwen

ALTERNATIEVEN

Fig:

Hefbomen tot gedragsverandering, resultaat van een dynamisch evenwicht.

watervalmodel



Begeleiding van de partner

- Is zinvol zelfs als de gebruiker geen behandeling wil
 - FRAMES
 - Groepstherapie, zelfhulp geeft (h)erkenning
-

Helpende gedachten

- Niet verantwoordelijk voor het drinken van mijn partner wel voor mijn reactie
 - Ik ben niet verantwoordelijk voor een oplossing voor zijn drinken
 - Ik kan blijven of weggaan
 - Ik moet in geen geval geweld verdragen
 - Kinderen hebben recht op informatie en veiligheid
 - Ik beslis over wat ik zeg aan anderen
 - Er is niets fout aan wat ik voel of denk
 - Ik mag voor mezelf zorgen
 - Ook als het drinken is gestopt mogen we de tijd nemen om naar een nieuw evenwicht te zoeken in onze relatie
 - Ik mag mij door anderen laten helpen
-

Hier eindigt mijn verhaal

Marc Lemiengre

Marc Tack

Bij elke patiënt die alcohol gebruikt: stel de eerste drie vragen en bereken de score.						
AUDIT-vragen	0	1	2	3	4	Score
Hoe vaak drink je alcohol?	Nooit	Maandelijks of minder	2 à 4 keer per maand	2 à 3 keer per week	4 of meer keer per week
Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen* drink je dan gewoonlijk op een dag?	1 of 2	3 of 4	5 of 6	7 of 9	10 of meer
Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaardglazen drinkt bij één enkele gelegenheid?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Bij een score ≥ 5 (mannen <65 jaar) of ≥ 4 (vrouwen alle leeftijden en mannen ≥ 65 jaar): ga verder met de volgende vragen.					
Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je werd verwacht?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak heb je het afgelopen jaar 's morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgezakt?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Hoe vaak kon je je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks
Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?	Nooit		Ja, maar niet in het laatste jaar		Ja, in het laatste jaar
Heeft een vriend, dokter of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinkgedrag of je aangeraden minder te drinken?	Nooit		Ja, maar niet in het laatste jaar		Ja, in het laatste jaar
De optelsom van de cijfers van de antwoorden op alle tien vragen.						AUDIT-score
					

* Een standaardglas alcohol komt overeen met een glas bier van 250 ml met 5% alcohol, 100 ml wijn met 12% alcohol, 40 ml likeur (bijvoorbeeld jenever) met 25% alcohol, 30 ml sterke drank (bijvoorbeeld cognac) met 40% alcohol.



KORT ADVIES

- Deel de AUDIT-score mee en geef aan 'aanvaardbaar', 'problematisch' of 'afhankelijk'.
- Bespreek op een empathische en niet-veroordelende manier de persoonlijke risico's én de nood aan verandering. Risico's kunnen zich situeren op lichamelijk, psychiatrisch, psychisch, mentaal of maatschappelijk vlak.
- Geef aan wat aanvaardbare hoeveelheden zijn. Mannen: ≤ 21 standaardglazen per week en nooit meer dan 5 glazen per keer. Vrouwen: ≤ 14 standaardglazen per week en nooit meer dan 3 glazen per keer. Voor mannen én vrouwen minimum 2 alcoholvrije dagen per week. Lagere aanvaardbare hoeveelheden voor ouderen.
- Geef een folder mee ter ondersteuning van het mondeling kort advies.

FOLLOW-UP na kort advies

- Bij relatief beperkt problematisch alcoholgebruik (AUDIT ≤ 15): herhaal het kort advies bij nieuwe signalen.
- Bij ernstiger problematisch alcoholgebruik (AUDIT 16-19): plan zelf een vervolgesprek binnen de 6 maanden. Herhaal in dit vervolgesprek het kort advies of maak gebruik van het ABC-model voor begeleiding van alcoholmisbruik ontwikkeld door Domus Medica.

VERWIJZING naar gespecialiseerde hulpverlening

- AUDIT-score van ≥ 20 of bij vermoeden van alcoholafhankelijkheid.
- Psychiatrische comorbiditeit, ernstige lichamelijke comorbiditeit, keuze voor verwijzing door patiënt en huisarts, (herhaald) falen kort advies, bij indicatie voor een korte interventie en wanneer de huisarts dit niet zelf opneemt.