

## WELK ALCOHOLGEBRUIK HEB IK ?

Een glas of een eenheid alcohol staat gelijk aan 10 gram ALCOHOL

10 g puur alcohol

=



Glas wijn  
(10cl)

Glas pastis  
45° (2,5cl)

Glas whisky  
40° (2,5cl)

Glas champagne  
12° (10cl)

Glas aperitif  
18° (7cl)

Bier 5° (25cl)

## Evalueer zelf aan de hand van 10 vragen of je RISICO loopt met je ALCOHOLgebruik !

De vragenlijst AUDIT is gecreëerd door de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) voor alle volwassenen ouder dan 18 jaar.

	0	1	2	3	4	Score
Hoe vaak drink je alcohol ?	Nooit	1 keer per maand of minder	2 à 4 keer per maand	2 à 3 keer per week	4 keer of meer per week	
Hoeveel glazen drink je op een normale dag waarop je alcohol drinkt?	1 of 2	3 of 4	5 of 6	7 tot 9	10 of meer	
Hoe vaak drink je zes glazen alcohol of meer tijdens dezelfde gelegenheid?	Nooit	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	1 keer per week	Iedere dag of bijna iedere dag	
Hoe vaak heb je gemerkt dat je, in de afgelopen 12 maanden, niet kon stoppen met drinken toen je eenmaal begonnen was?	Nooit	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	1 keer per week	Iedere dag of bijna iedere dag	
In de afgelopen 12 maanden, hoe vaak kon je, nadat je alcohol had gedronken, niet doen wat er normaal van je verwacht wordt?	Nooit	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	1 keer per week	Iedere dag of bijna iedere dag	
Hoe vaak heb je, na veel alcohol gebruikt te hebben, in de afgelopen 12 maanden, de volgende ochtend alcohol gedronken om weer in vorm te geraken?	Nooit	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	1 keer per week	Iedere dag of bijna iedere dag	
Hoe vaak heb je in de afgelopen 12 maanden spijt gehad of je schuldig gevoeld na alcohol gedronken te hebben?	Nooit	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	1 keer per week	Iedere dag of bijna iedere dag	
Hoe vaak kon je, in de afgelopen 12 maanden, je niet meer herinneren wat er de avond ervoor gebeurd is omdat je gedronken had ?	Nooit	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	1 keer per week	Iedere dag of bijna iedere dag	
Heb je je geblesseerd of heb je iemand geblesseerd nadat je gedronken had ?	Nee		Ja, maar niet in de laatste 12 maanden		Ja, in de laatste 12 maanden	
Heeft een vriend of een dokter of een andere zorgverlener zich al zorgen gemaakt over jouw alcoholgebruik en je aangeraden deze te verminderen ?	Nee		Ja, maar niet in de laatste 12 maanden		Ja, in de laatste 12 maanden	
<b>Bereken je risiconiveau door de scores van iedere regel bij elkaar op te tellen</b>						

## UW ANTWOORDEN OP DE AUDIT-VRAGENLIJST

- **Van 0 tot 5 voor een vrouw of van 0 tot 6 voor een man**

Met jouw alcoholgebruik loopt jouw gezondheid geen risico. Aarzel niet om raad te vragen aan een professionele zorgverlener indien de situatie verandert: bij het beginnen van een behandeling, chronisch ziekte, zwangerschap...

- **Van 6 tot 12 voor een vrouw of van 7 tot 12 voor een man**

Met je alcoholgebruik loopt je gezondheid risico, zelfs als je nu nog niet aan iets lijdt. Lees aandachtig de aanbevelingen hieronder en aarzel niet om raad te vragen aan de professionele zorgverlener van je keuze.

- **Boven de 12**

Het is mogelijk dat je verslaafd bent aan alcohol. Deze verslaving kan psychologisch zijn als je de behoefte voelt om alcohol te nuttigen ondanks de (fysieke) nadelen van dit gebruik of door de ontwenningverschijnselen die je krijgt als je je alcoholgebruik vermindert. Aarzel niet om raad te vragen aan een professionele zorgverlener of raadpleeg de onderstaande websites hieronder.

### AANBEVELINGEN

Als je alcohol nuttigt en je wilt het risico voor je gezondheid beperken, IS HET AANBEVOLEN OM :

- Niet meer dan **10** standaard glazen per week te drinken en niet meer dan **2** standaard glazen per dag
- Ten minste **2** dagen zonder alcohol per week

**Voor vrouwen die zwanger willen worden, die zwanger zijn of die borstvoeding geven :** de beste optie om het risico voor jouw gezondheid en de gezondheid van je kind te beperken, is geen alcohol te drinken.

**Voor jongeren en tieners :** de beste manier om het risico voor je gezondheid te beperken, is geen alcohol te drinken.

**In het algemeen is de beste optie om GEEN ALCOHOL TE GEBRUIKEN in het geval dat :** • je autorijdt • je gereedschap of machines moet bedienen (knutselen, renovatie, etc.) • je een risicosport bedrijft • je bepaalde medicamenten gebruikt • je aan bepaalde aandoeningen lijdt.

### VOORSTELLEN om je te helpen je alcoholgebruik te beperken

- Neem je eerste glas pas na het begin van de maaltijd
- Les je dorst eerst met niet-alcoholische dranken voordat je alcoholische dranken nuttigt
- Neem een glas zonder alcohol voordat je een glas met alcohol neemt
- Kies bieren met een laag alcoholgehalte
- Neem kleine slokjes.
- Plan dingen die je doen moet, op tijden dat je gebruikelijk alcohol inneemt
- Doe fysieke activiteiten in plaats van een glas alcohol te nemen indien je gestresseerd of geïrriteerd bent.
- Vermijd bars of after work sessie's
- Als je je verplicht voelt om te drinken, kan je altijd zeggen dat je « om medische redenen » minder drinkt.
- Zorg ervoor dat er mensen in de buurt zijn die je kent en dat je veilig terug thuis komt.

### NUTTIGE INFORMATIE

- [reseaulcool.be](http://reseaulcool.be)
- [aide-alcool.be](http://aide-alcool.be)
- [jeunesetalcool.be](http://jeunesetalcool.be)
- [Infodrogues.be](http://Infodrogues.be) (ou 02/227.52.52)
- Vous pouvez également contacter Tél-accueil, 24h/24, au numéro de téléphone gratuit 107 ou via le chat à l'adresse [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)

- *Werken om meer te weten te komen (in het Frans) :*  
*L'alcool, tout ce qu'on ne nous a jamais dit, T Orban*  
*L'alcool en questions, Vincent Seutin*  
*L'alcoolisme est-il une fatalité ?, Philippe de Timary*  
*Le binge-drinking chez les jeunes, P Maurage et S Campanella*  
*Sans alcool, Claire Touzard*  
*Chroniques d'une génération qui boit, M Folley*  
*Vertige de l'ivresse, alcool et lien social, V Nahoum-Grappe*  
*Jeunes et alcool, génération jouissance, M de Duve et JP Jacques*