

# Alcohol en drugs

## Informatie voor patiënten van de SEH van 18 jaar en ouder

### Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

|  |          |
|--|----------|
| <b>Vraagt u zich wel eens af of u te veel alcohol of drugs gebruikt?</b>                   | <b>1</b> |
| <b>Nieuwe richtlijn alcohol</b>  | <b>1</b> |
| <b>De voordelen van minderen of stoppen</b>  | <b>1</b> |
| <b>Hoe gaat het met uw gebruik?</b>  | <b>2</b> |
| <b>Heeft u hulp nodig om te kunnen stoppen met alcohol en/of drugs, of twijfelt u nog?</b> | <b>2</b> |
| <b>Belangrijke telefoonnummers</b>   | <b>2</b> |

U krijgt deze folder omdat u op de Spoedeisende Hulp (SEH) bent behandeld en mogelijk ook alcohol of drugs heeft gebruikt voorafgaand aan uw behandeling op de SEH.

Het ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis) werkt samen met Novadic-Kentron om mensen bewust te maken van de risico's en gevolgen van het drinken van alcohol en het gebruiken van drugs.

**Wat doen we?** Iedere patiënt van 18 jaar en ouder die de SEH bezoekt én waar het vermoeden bestaat dat alcohol- of drugsgebruik hierbij een rol heeft gespeeld, krijgt enkele vragen over het (mogelijke) gebruik. Op advies van de behandelend arts of verpleegkundige krijgt u een folder mee of wordt er een verwijfsbrief opgesteld.

### Vraagt u zich wel eens af of u te veel alcohol of drugs gebruikt?

Mogelijk ervaart u wel eens negatieve gevolgen na het drinken van alcohol of het gebruik van drugs. Wist u dat minderen of stoppen met alcohol en of drugs al snel een positief effect heeft?

#### Nieuwe richtlijn alcohol

De Gezondheidsraad heeft in november 2015 de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding uitgebracht. Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur geeft de Gezondheidsraad voor wat betreft alcoholgebruik voor volwassen mannen en vrouwen als advies:

"Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag."

De Gezondheidsraad stelt dat het méér drinken dan één glas per dag geen gezondheidswinst oplevert en zelfs ongunstig is vanwege het verhoogde risico op beroerte, borstkanker, darmkanker, longkanker, levercirrose en hoofd- en halstumoren.

Voor meer informatie, ga naar: [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)

#### De voordelen van minderen of stoppen

De voordelen van minderen of stoppen met alcohol en drugs zijn onder andere:

- U voelt zich actiever en kunt zich beter concentreren.
- U kunt beter presteren tijdens werk, studie of thuis.



- U krijgt een betere conditie en gezondheid (afvallen).
- U slaapt beter, u bent hierdoor beter uitgerust en opgewekter.
- U hebt minder kans op somberheid of angst.
- U hebt minder kans op hart- en vaatziekten, kanker, impotentie en dementie.

Stoppen met het gebruik van alcohol en/of drugs doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid zo klein mogelijk te maken.

### Hoe gaat het met uw gebruik?

Een glaasje wijn bij het eten, een avondje uit in het casino, een drankje tijdens het online gamen: voor de meeste mensen is dit volkomen normaal en probleemloos. Maar met genotmiddelen kún je wel in de problemen raken. U hoeft dan nog niet verslaafd te zijn, maar misschien maakt u zich wel zorgen. Of je afhankelijk of verslaafd bent, is geen kwestie van "ja" of "nee". Er is veel variatie in soort problemen en de ernst van de problemen.

Op [www.novadic-kentron.nl](http://www.novadic-kentron.nl) vindt u hier meer informatie over.

### Heeft u hulp nodig om te kunnen stoppen met alcohol en/of drugs, of twijfelt u nog?

Hoe een verslaving wordt behandeld is afhankelijk van de ernst en de duur van de verslaving. Novadic-Kentron biedt hulp aan mensen met een verslaving die er alleen niet meer uitkomen. Welke hulp dat is, is helemaal afhankelijk van de vraag van de persoon. Iedereen is uniek, dus we kijken naar uw wensen en doelen.

Iedereen kan bij Novadic-Kentron terecht voor vragen, kortdurende (online) hulp of behandeling van de verslaving. Bij aanmelding wordt gekeken hoe erg uw verslaving is en welke hulp u nodig heeft. Dit kan variëren van een paar gesprekken, tot therapie of een opname.

Voor hulp en advies kunt u zowel telefonisch als per mail contact opnemen met de afdeling Advies en Inschrijving:

- mailadres: [hulp@novadic-kentron.nl](mailto:hulp@novadic-kentron.nl);
- telefoonnummer: 073-689 90 90 (bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 08.00 tot 19.00 uur, en op vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur).

### Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Spoedeisende Hulp:** (013) 221 80 10  
**Route 53**

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

Deze folder is mede mogelijk gemaakt door

**NOVADIC & KENTRON**  
*netwerk voor verslavingszorg*



**GEMEENTE TILBURG**



Hart voor Brabant

veiligheid  nl