







<p align="center">Bij elke patiënt die alcohol gebruikt: stel de eerste drie vragen en bereken de score.</p>						
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
<p align="center">Bij een score ≥5 (mannen <65 jaar) of ≥4 (vrouwen alle leeftijden en mannen ≥65 jaar): ga verder met de volgende vragen.</p>					
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
<p>De optelsom van de cijfers van de antwoorden op alle tien vragen.</p>						<p align="right">AUDIT-score</p>
<p>.....</p>						
<p>* 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.</p>						

RICHTLIJN VOOR ALCOHOLGEBRUIK

Hoe de risico's van alcoholgebruik beperken?

Alcohol drinken is een persoonlijke keuze. Als je kiest om alcohol te drinken, dan kan deze richtlijn helpen om te bepalen wanneer en hoe(veel).

Voor deze richtlijn betekent één standaardglas alcohol ...

STANDAARDGLAS ALCOHOL		= 10g PURE ALCOHOL	= 12.7ml PURE ALCOHOL	PURE ALCOHOL					
STANDAARD-GLAZEN	1.0	STANDAARD-GLAZEN	1.0	STANDAARD-GLAZEN	1.3	STANDAARD-GLAZEN	1.7 TOT 2.5	STANDAARD-GLAZEN	7.5
25cl.	10cl.	5cl.	3.5cl.	33cl.	33cl.	33cl.	33cl.	75cl.	
									
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN			

De limiet

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week.

Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON



Alcohol en gezondheidsrisico's

Alcoholgebruik is een belangrijke risicofactor voor ongevallen en verwondingen. Los van de verslavende werking verhoogt alcoholgebruik op lange termijn ook het risico op hartaandoeningen, kankers, geheugenstoornissen en aandoeningen aan de pancreas en de lever.

Sommige bevolkingsgroepen lopen meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik. Zij moeten daarom voorzichtig zijn met hun gebruik en vragen best advies aan een hulpverlener:

- Ouderen.
- Jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar.
- Personen die medicatie gebruiken.
- Personen die andere drugs gebruiken.
- Personen met gezondheidsproblemen.
- Personen met psychische problemen.
- Personen met een laag lichaamsgewicht.
- Personen met een familiale voorgeschiedenis van alcoholproblemen.



Zwangerschap?

Alcohol is schadelijk tijdens alle fasen van de zwangerschap. Als je zwanger wil worden, tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode is geen alcohol drinken de veiligste optie.

Wanneer drink je beter geen alcohol?

- Als je je in het verkeer begeeft.
- Voor, tijdens en direct na fysieke inspanningen en sport.
- Bij het werken met machines, elektrische apparaten, ladders, enzovoort.
- Voor en tijdens het werk.
- Wanneer je verantwoordelijk bent voor de veiligheid van anderen.
- Tijdens activiteiten waarbij alertheid en vaardigheden nodig zijn.

TIPS
voor personen
die van plan zijn
alcohol
te drinken



Bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je aan dat besluit.

Beperk de totale hoeveelheid die je per keer drinkt.

Drink traag, eet bij het het drinken en wissel af met water.

Blijf binnen de wekelijkse richtlijn.



VAD bedankt al zijn partners bij het ontwikkelen van deze alcoholrichtlijn. Voor meer informatie i.v.m. alcohol en de alcoholrichtlijn, ga naar www.vad.be/themas/alcohol



Bij De DrugLijn kan iedereen terecht met alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Via 078 15 10 20 of www.druglijn.be. Voor online hulp en begeleiding kan men ook terecht op www.alcoholhulp.be.