

- ALCOHOL
- DRANK
- BOOZE
- SPRAAKWATER
- STERKE
- SHOTS

Nog vragen?
 Stel ze aan één van onze vrijwilligers of surf naar www.safensound.be

Safe ’n Sound werkt samen met
Quality Nights en De Druglijn

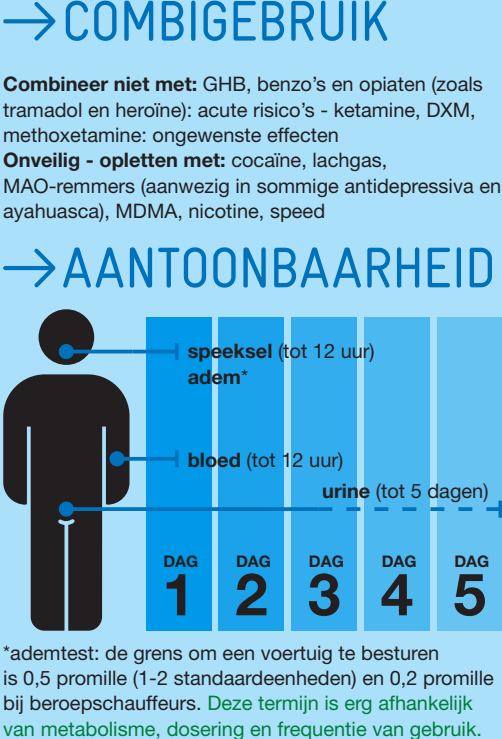
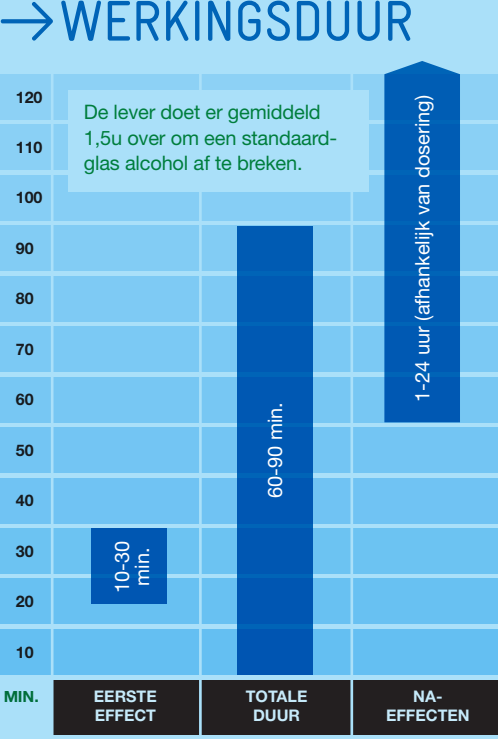
→RISICO'S **De risico's van alcohol worden sterk beïnvloed door de hoeveelheid, frequentie en tijdspanne waarin gedronken wordt.**

KORTE TERMIJN

alcoholvergiftiging, bewusteloosheid, coma, black-out (tijdelijke hersenstoornis), dingen doen of zeggen waar je achteraf spijt van hebt (zoals agressie, onveilige seks), gevaar voor onderkoeling, hartstilstand, hoofdpijn, kater, misselijkheid en overgeven, ongevallen door verstoord coördinatievermogen, verlaging van testosteron, verminderde seksuele prestaties, verstoorde cyclus (uitstel ovulatie en menstruatie), verstoorde nachtrust

LANGE TERMIJN

problemen aan hart- en bloedvaten, alvleesklier-ontsteking, fysieke en geestelijke afhankelijkheid, hersenbeschadiging/geheugenstoornissen (oa Korsakovsyndroom), leverziekten of -cirrose, maagzweren, ontstoken maagslijmvlies, overgewicht, potentieproblemen, psychose, slaapproblemen, spierafbraak, tolerantie (steeds meer nodig voor zelfde effect), verschillende kankers, vroegtijdige diabetes, vruchtbaarheid neemt af (m&v)



→EFFECTEN

De effecten van een product worden sterk beïnvloed door het product zelf, de persoon die gebruikt en de omgeving waarin gebruikt wordt.

Lage dosering: stimulerend, meer energie - Hoge dosering: verdovend



EUFORIE	ONTREMD GEVOEL	PRAATKICK		VERSTERKING GEVOELEN
GEVOEL VAN ZORGELOOSHEID	ONTSPANNEN GEVOEL	VERANDERDE WAARNEMING	VERSTERKING GEVOELEN	VERHOOGD ZELF-VERTROUWEN



BLACK-OUT	VERLAAGD REACTIE-VERMOGEN	STEMMINGS-WISSELINGEN	VERSTOORD KORTE-TERMIJN-GEHEUGEN	VERSTOORD INSCHATTINGS-VERMOGEN
SLAPERIGHEID	VERSTOORDE COÖRDINATIE		VERSTOORDE SPRAAK	ZELF-OVERSCHATTING
STEMMINGS-WISSELINGEN	VERSTOORD EVENWICHTS-GEVOEL			

→RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Eet vooraf een volwaardige maaltijd
- Drink enkel alcohol als je je geestelijk en lichamelijk goed voelt
- Drink enkel alcohol bij bepaalde gelegenheden, in het bijzijn van vrienden en maak goede afspraken
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat drinken
- Doseer verantwoord, drink de juiste hoeveelheden in het juiste glas
- Beperk de totale hoeveelheid die je per keer drinkt
- Stel een uur in wanneer je stopt met alcohol drinken
- Drink geen alcohol om stress of problemen weg te werken of als je hart- en vaatproblemen hebt
- Minderjarigen drinken beter geen alcohol. Zij zijn gevoeliger voor de effecten/risico's van alcohol
- Als je zwanger wil worden, tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode drink je best geen alcohol
- Drink best geen alcohol bij medische problemen of gebruik van medicatie

→RISICOBEPERKING →TIJDENS GEBRUIK

- Chill out!
 - Drink traag
 - Zebradranken beats kater: wissel alcoholische dranken af met non-alcoholische dranken
 - Drink niet te veel alcoholische dranken door elkaar
 - Vermijd combineren met andere middelen zoals downers of cocaïne
 - Neem niet deel aan het verkeer als je onder invloed bent, zorg voor veilig vervoer
 - Ga af en toe een luchtje scheppen
 - Zeg nee als je nog alcohol in je glas hebt of sla af en toe een drankje over
 - Probeer niet te roken, dit versterkt de kater
 - Eet tussendoor iets
- Opgelet: vrouwen en personen van Aziatische origine zijn gevoeliger voor de effecten van alcohol. Jongeren én mensen die niet regelmatig drinken, kunnen bij veel minder glazen een veel sterker effect verwachten.

→RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Drink voldoende water
 - Zorg voor voldoende slaap
 - Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
 - Eet gezond (fruit, groenten, noten...)
 - Als je je down voelt, zoek vrienden of familie op
 - Bij spierpijn: neem extra vitamine B en magnesium
 - Drink niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week, gespreid over meerdere dagen en drink enkele dagen per week niet
 - Drink enkele dagen geen alcohol om tolerantie en afhankelijkheid te vermijden
 - Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik van alcohol
- Er bestaan geen trucjes om sneller te ontnuchteren. Je kunt er niet voor zorgen dat alcohol sneller uit je lichaam gaat.

→(F)OUT GAAN

BEL 112 OF GA NAAR DE EERSTE HULP (OOK BIJ TWIJFEL), ZIJ HEBBEN BEROEPSGEHEIM!

- Zeker doen bij volgende symptomen:**
- Druk op de borstkas, hevige pijn aan borst en/of de linkerarm (kans op hartaanval)
 - Hevige hoofdpijn (kans op hersenbloeding)
 - Out gaan of bewusteloosheid en verwondingen
- Andere tips:**
- Blijf bij de persoon en/of zoek zijn/haar vrienden
 - Vermijd fel licht/lawaai. Ga naar een rustige, koele ruimte
 - Water drinken kan, maar niet bij dalend bewustzijn
 - Geef geen kalmeringsmiddelen
 - Bij angst of onrust: probeer gerust te stellen
- Bij out gaan:**
- Controleer de ademhaling en geef ruimte
 - Leg de persoon in stabiele zijligging = op de linkerzijde met het hoofd iets naar achter zodat de tong de luchtweg niet blokkeert
 - Zorg dat hij/zij niet onderkoeld raakt

→ALS JE GEEN RISICO WIL LOPEN, DRINK JE BEST GEEN ALCOHOL