

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

→ RISICO'S

De risico's van alcohol worden sterk beïnvloed door de hoeveelheid, frequentie en tijdsperiode waarin gedronken wordt.

KORTE TERMIJN

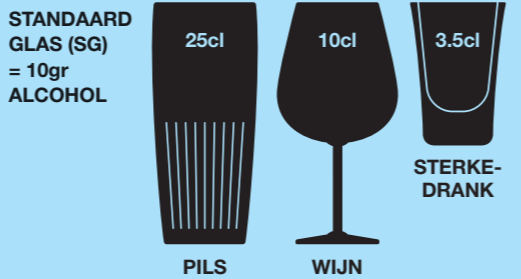
alcoholvergiftiging, bewusteloosheid, coma, black-out (tijdelijke hersenstoornis), dingen doen of zeggen waar je achteraf spijt van hebt (zoals agressie, onveilige seks), gevaar voor onderkoeling, hartstilstand, hoofdpijn, kater, misselijkheid en overgeven, ongevallen door verstoord coördinatievermogen,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

LANGE TERMIJN

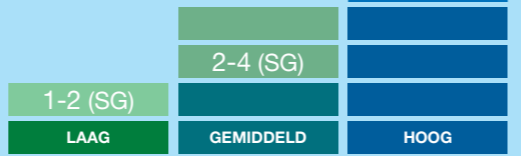
problemen aan hart- en bloedvaten, alvleesklierontsteking, fysieke en geestelijke afhankelijkheid, hersenbeschadiging/geheugenstoornissen (oa Korsakovsyndroom), leverziekten of -cirrose, maagzweren, ontstoken maagslijmvlies, overgewicht, potentiële problemen, psychose, slaapproblemen, spierafbraak, tolerantie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

→ DOSERING

Verschildt sterk van persoon tot persoon

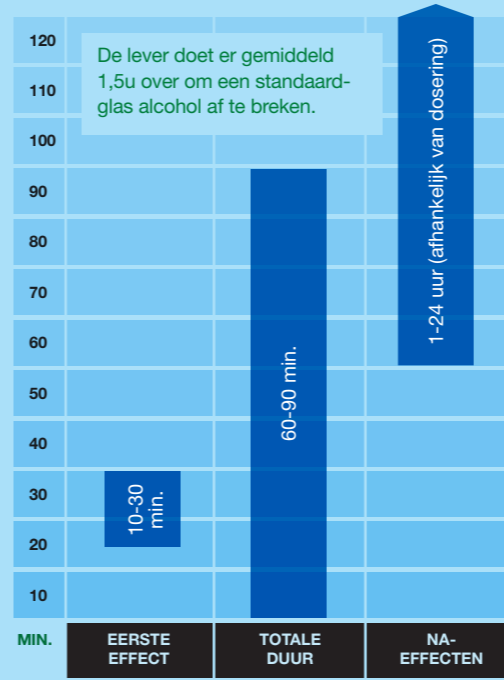


6 standaardglazen (M) en 4 standaardglazen (V) of meer alcohol in een tijdsperiode van 2 uur heet bingedrinken en is extra schadelijk voor de gezondheid.



stimulerend / meer energie verdovend

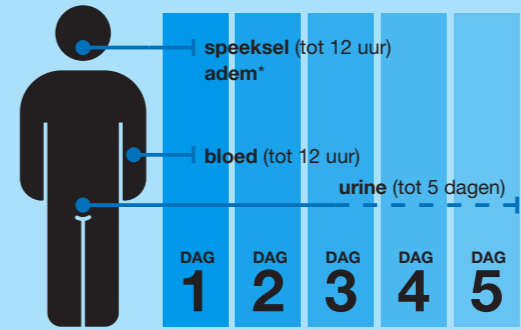
→ WERKINGSDUUR



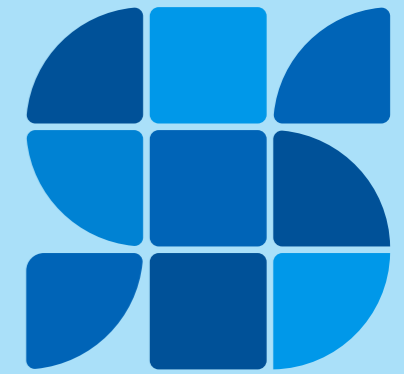
→ COMBIGEBRUIK

Combineer niet met: GHB, benzo's en opiaten (zoals tramadol en heroïne): acute risico's - ketamine, DXM, methoxetamine: ongewenste effecten
Onveilig - opletten met: cocaïne, lachgas, MAO-remmers (aanwezig in sommige antidepressiva en ayahuasca), MDMA, nicotine, speed

→ AANTOONBAARHEID



*ademtest: de grens om een voertuig te besturen is 0,5 promille (1-2 standaardeenheden) en 0,2 promille bij beroepschauffeurs. Deze termijn is erg afhankelijk van metabolisme, dosering en frequentie van gebruik.



SAFE 'N
SOUND
ALCOHOL

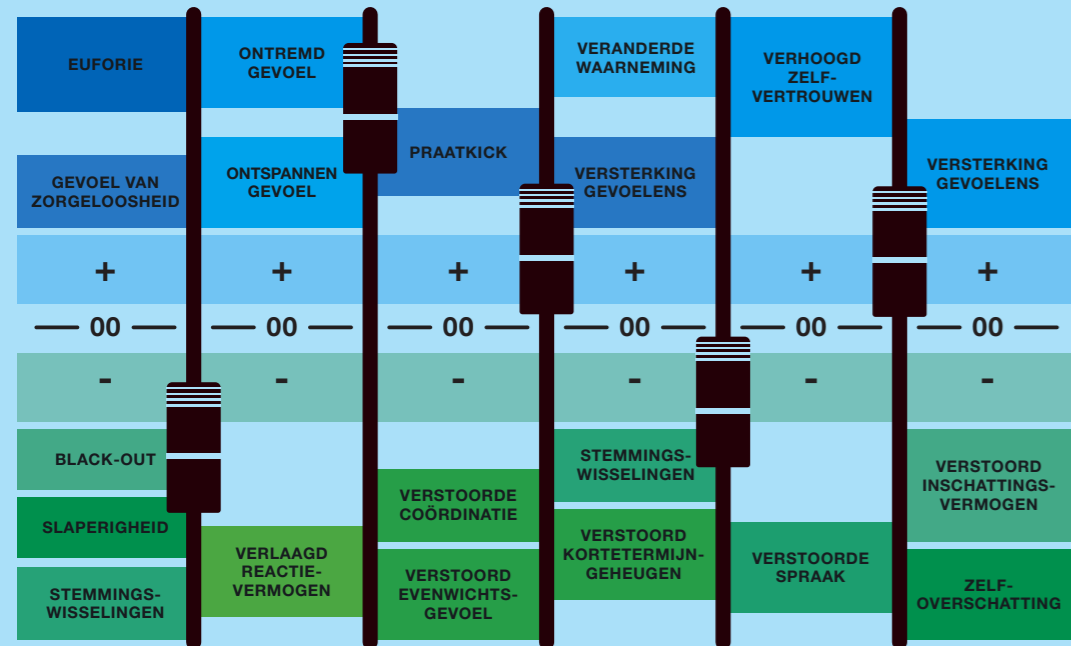
Nog vragen?
Stel ze aan één van onze vrijwilligers of surf naar www.safensound.be

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

→ EFFECTEN

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

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



→ 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
- Zebradrinken 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