

Zorggroep Katwijk is hét samenwerkingsverband van huisartsen, apothekers, diëtisten, fysiotherapeuten en GGZ-professionals uit Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg. Om nog betere zorg te leveren werken wij samen. Niet alleen met elkaar, maar ook met de gemeente, zorgverzekeraars en het Welzijnswartier.

Goede voornemens: “ik ga minder alcohol drinken”

Drinkt u regelmatig alcohol? Dan is het goed om u af te vragen waarom u dat doet. Zo ontdekt u of alcohol misschien een probleem voor u is of kan worden.

Veel mensen drinken alcohol voor de gezelligheid of om iets te vieren: op feestjes, op de sportclub, met collega's na het werk, wanneer ze uitgaan of met familie. Dit alcoholgebruik is vaak geen probleem, als u niet meer dan één glas per dag drinkt en niet iedere dag drinkt.

Mensen gebruiken alcohol ook als hulpmiddel om te ontspannen en even nergens aan te hoeven denken, of om in slaap te vallen. U drinkt bijvoorbeeld wanneer u moe bent, zorgen heeft of ergens tegenop ziet; wanneer u zich onzeker, somber of eenzaam voelt of wanneer u last heeft van angst, pijn of verdriet. Als u om deze redenen regelmatig alcohol drinkt, kan dat een probleem zijn.

Het kan een gewoonte worden om op vaste momenten alcohol te drinken. Bijvoorbeeld na uw werk, bij het koken of eten, bij de televisie of de krant, of voor het slapengaan. U raakt eraan gehecht en wilt of kunt eigenlijk niet meer zonder. Op deze manier drinkt u ongemerkt al gauw te veel.

Overmatig alcoholgebruik kan zorgen voor een hoge bloeddruk, een afwijkend cholesterol en gewichtstoename. Op langer termijn kan ook het zorgen voor een hoger risico op aandoeningen van de hersenen, lever, maag, hart en bloedvaten. Alcohol is extra schadelijk voor mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes en mensen die medicijnen gebruiken. Psychische klachten kunnen zelfs erger worden. Alcohol kan de werking van de medicijnen versterken of verstoren. Ouderen die medicijnen gebruiken moeten hier extra op letten.

Wanneer u regelmatig alcohol drinkt, went uw lichaam daar aan. Als u dan enkele dagen niet meer drinkt, gaat uw lichaam 'protesteren': u wordt humeurig, u voelt zich vervelend, onrustig of prikkelbaar. U krijgt last van hoofdpijn, slapeloosheid, angst, zweten, trillen of hartkloppingen. U heeft dan steeds (meer) alcohol nodig om u goed te voelen. U heeft dan duidelijk een probleem met alcohol.

Veel mensen starten het nieuwe jaar met goede voornemens en doen nu misschien ook mee met Dry January of zelfs DryKatwijk. Je drinkt een maand geen alcohol om eens te kijken wat het met je doet. Lukt het niet om de vaste gewoonten te doorbreken? Maak dan een afspraak met uw huisarts. De huisarts of de praktijkondersteuner kan u hierbij ondersteunen.