

# Gesprekskaart Alcohol

## Een goed en veilig gesprek over Leefstijl\*

Leefstijl heeft veel invloed op hoe je je voelt en hoe het met je gaat, zowel privé als op het werk. Belangrijk om te weten hoe de balans voor jou is.

- B** (Voldoende) Bewegen
- R** (Stoppen met) Roken
- A** (Matig of geen) Alcohol
- V** (Gezonde) Voeding
- O** (Voldoende) Ontspanning

## Signalen die kunnen duiden op overmatig alcoholgebruik



# Een gesprek over alcoholgebruik

## Waarom we het over alcohol moeten hebben:

- ...het komt vaker voor dan je denkt. Wist je dat 1 op de 7 werknemers teveel drinkt?
- ...de kans op herstel is groter als je je drinkgedrag vroegtijdig stopt/mindert
- ...er is voor iedereen passende hulp!

## Hoeveel drink jij?

### AUDIT-C screeningsinstrument

Hoe vaak gebruikte u het afgelopen jaar een alcoholhoudende drank?

0 = nooit

1 = maandelijks of minder

2 = 2-4 maal per maand

3 = 2-3 maal per week

4 = 4 of meer maal per week

Hoeveel glazen alcoholhoudende drank gebruikte u op een doorsnee dag in het afgelopen jaar?

0 = 1 of 2

1 = 3 of 4

2 = 5 of 6

3 = 7, 8 of 9

4 = 10 of meer

Hoe vaak gebruikte u zes of meer glazen alcoholhoudende drank tijdens een bepaalde gelegenheid in het afgelopen jaar?

0 = nooit

1 = minder dan eens per maand

2 = maandelijks

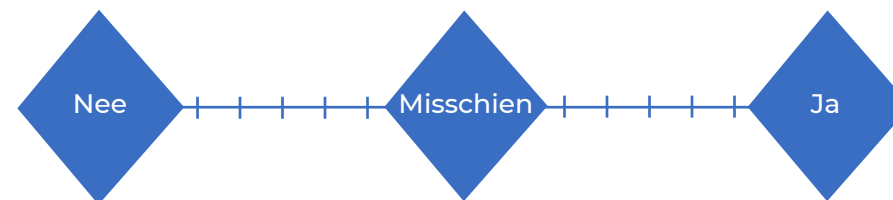
3 = wekelijks

4 = dagelijks of bijna iedere dag

### Drempelwaarden bij audit C

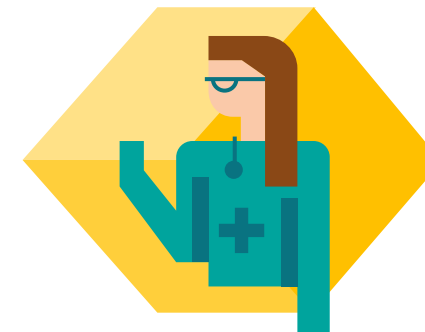
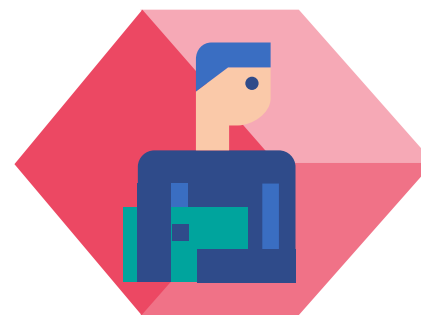
Bij een score van  $\geq 5$  (man) en  $\geq 4$  (vrouw) kan er doorgevraagd worden op het alcoholgebruik of een korte interventie gestart worden.

## Wil jij stoppen/minderen met drinken?



## Welke vervolgstappen spreken we af?

- Zelf aan de slag met online beschikbare informatie en/of hulp, denk aan [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) en [www.allesoverdrinken.nl](http://www.allesoverdrinken.nl)
- Begeleiding/ondersteunende gesprekken met bedrijfsarts, huisarts of POHGGZ
- Verwijzing naar verslavingszorg ([Verslaafd? Hier vind je hulp - ALCOHOLinfo.nl](http://Verslaafd? Hier vind je hulp - ALCOHOLinfo.nl))



NB: Net als bij alcohol is het gebruik van drugs en medicijnen (die effect hebben op het reactievermogen) risicovol in de werksetting.

Meer informatie: [Alcohol, drugs, medicijnen en werk - Trimbos-instituut](http://Alcohol, drugs, medicijnen en werk - Trimbos-instituut) en [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)

