

PSYCHISCHE KLACHTEN & ALCOHOL

Samenvatting van de Handreiking voor huisarts en POH-GGZ

Het is belangrijk dat alcoholgebruik **altijd** op enig moment in het contact met de patiënt ter sprake komt.

Waarom?

Patiënten komen op het spreekuur met klachten als:

Gespannenheid Relatieproblemen
Werkstress Angst
Depressief gevoel Slaapproblemen



En...

- Alcohol kan deze problemen veroorzaken, verergeren of in stand houden.
- Alcohol kan een adequate aanpak van deze problemen verhinderen.
- Alcohol vermindert het probleemoplossend vermogen.
- Alcohol leidt gemakkelijk tot problemen in de relationele sfeer.
- Alcohol kan interacteren met medicatie voor psychische klachten.

Extra alertheid is nodig bij

Angst

Alcohol beïnvloedt gevoelens. Hierdoor belanden mensen op termijn in een vicieuze cirkel van angst en drinken.

Concentratieproblemen

Alcohol kan concentratieproblemen verergeren. Er is een grotere verslavingsgevoeligheid bij ADHD patiënten.

Depressieve klachten

Alcohol versterkt vaak depressieve klachten en belemmert het probleemoplossend vermogen.

Slaapproblemen

Alcoholgebruik kan slaapproblemen veroorzaken en/of versterken.

Relatieproblemen

Alcoholgebruik kan leiden tot impulsief en risicovol gedrag en negatieve gevoelens oproepen.

Stress en burn-out klachten

Alcohol kan een gevoel van ontspanning geven maar is geen oplossing voor stress.

Alcohol ter sprake brengen

Voorop staat een goede werkrelatie waarbij de patiënt zich begrepen en gewaardeerd voelt.

- Kies een neutrale insteek. Benader alcoholgebruik niet bij voorbaat als iets dat problematisch is.
- Ga na of er bij uzelf gevoelens of overtuigingen zijn die zo'n neutrale insteek in de weg staan.
- Heb kennis van goede consultatie- en verwijsmogelijkheden.

” Het is bekend dat bij klachten zoals u die heeft, alcoholgebruik een rol kan spelen. Is dat bij u mogelijk het geval? Vindt u het goed dat ik u daar een paar vragen over stel?

” Alcohol is een veelgebruikt middel om je te ontspannen, rustiger te voelen enz. Soms kan het klachten ook verergeren. Vindt u het goed om daar eens naar te kijken?

Nader verkennen

Heeft de patiënt er ook behoefte aan om dieper in te gaan op het alcoholgebruik?

Nee?

Vraag of het goed is dat u er de volgende keer nog eens op terug komt. Als het antwoord dan nog steeds 'nee' is, laat u het thema voorlopig rusten.

Vermoedt u dat naasten (bijvoorbeeld kinderen), wel problemen hebben met het alcoholgebruik? Rapporteer dit dan aan de huisarts.

Ja?

- Gebruik waar mogelijk open vragen: Kunt u wat meer vertellen over ...?
- Verleid patiënten om zo concreet mogelijk te antwoorden.
- Stel de patiënt voor de klachten en het alcoholgebruik een tijdje bij te houden.
- Neem de betekenis van het alcoholgebruik voor de patiënt serieus.
- Geef GEEN ongevraagd advies!

Thuisarts

Bruikbare hulpmiddelen voor het bijhouden van verschillende typen klachten.

www.thuisarts.nl

Toolkit E-mental health in de huisartsenpraktijk

Overzicht van aanbieders en online aanbod.

www.huisarts-emh.nl

Als alcoholgebruik de belangrijkste factor lijkt

NHG standaard Problematisch Alcoholgebruik

www.nhg.org