

# INFORMATIE BROCHURE – STOPPEN MET ALCOHOL

## VERGROOT DE KANS om te stoppen met alcohol drinken & VOORKOM VERERGERING VAN DE CHRONISCHE ALVLEESKLIERONTSTEKING

U heeft een chronische ontsteking van de alveesklier. Dat betekent voor u, nog wel veel meer dan voor anderen, dat het **enorm belangrijk is om te stoppen met het drinken van alcohol**. Onderzoek wijst uit dat stoppen met alcohol leidt tot minder pijn, minder complicaties, en betere uitkomsten voor u als patiënt op de korte en lange termijn.

Stoppen met alcohol drinken of gestopt blijven met alcohol drinken is moeilijk. Goede voorbereiding is erg belangrijk.

### ALCOHOL EN CHRONISCHE ALVLEESKLIER ONTSTEKING

Alcohol drinken in het algemeen heeft veel nadelige gevolgen en daardoor is het sterkte advies hier mee te stoppen. Aangezien u bekend bent met chronische alveesklierontsteking is het nóg belangrijker om te stoppen met alcohol. Het heeft namelijk veel nadelige gevolgen op het verloop van uw ziekte. Studies hebben laten zien dat patiënten met chronische alveesklierontsteking die alcohol drinken een lagere kwaliteit van leven hebben.

Daarnaast is er meer kans op het ontstaan van pijnklachten en zal er sneller verergering optreden van de chronische alveesklierontsteking door beschadiging van het weefsel. De alveesklier functioneert hierdoor minder. Ook heeft u een hogere kans op het ontwikkelen van kanker. Daarnaast geeft het drinken van alcohol een verhoogde kans op complicaties van uw alveesklierontsteking (denk hierbij het ontstaan van verkalkingen in de alveesklier, suikerziekte en/of verteringsproblemen). Het ontwikkelen van complicaties is niet alleen afhankelijk van of u alcohol drinkt, maar ook van de hoeveelheid alcohol die u dagelijks drinkt.

### IK WIL

#### NU STOPPEN MET ALCOHOL

**VOORBEREIDEN** Kies een **stopdatum** en schrijf de redenen om te stoppen op. Bedenk alvast wat te doen op moeilijke momenten. Afdleiding, ontspannen en beweging kunnen u helpen bij moeilijke momenten

**STOPMETHODE** Bedenk of u hulp nodig heeft bij het stoppen met alcohol. Beslis (samen met uw huisarts) welke vorm van ondersteuning bij u past. Denk hierbij aan:

- **Zelfhulpmethoden** (app, game of online interactief programma)

- **Erkende begeleiding** (van een huisarts, praktijk ondersteuner of verslavingscoach)

**TIPS** Zorg dat u geen alcohol in huis. Beloon uzelf en zoek steun indien u het moeilijk heeft (huisarts/ coach).

#### MISSCHIEF STOPPEN MET ALCOHOL

**ALGEMEEN** Er zijn veel goede redenen om te stoppen met alcohol, ook met oog op uw chronische alveesklierontsteking! Naast dat u zich over het algemeen **fitter voelt**, loopt u **minder risico's op aandoeningen** (zie "Risiko's") en voorkomt het verslechtering van uw chronische alveesklierontsteking (zie: "Alcohol en chronische alveesklierontsteking")

**GEEN GOEDE REDE OM ALCOHOL TE BLIJVEN DRINKEN** Het is nooit te laat om te stoppen! Met het oog op uw alveesklierontsteking is het zelfs beter om te minderen met het aantal glazen alcohol per dag. Dat zal ook verschil maken.

#### GESTOPT BLIJVEN MET ALCOHOL

##### ALGEMENE TIPS

- Zoek afdleiding als u weer wilt drinken en geef u zelf een compliment als u niet drinkt
- Zorg voor andere lekkere niet alcoholische drank in huis als vervanger
- Drink nóóit meer een glas alcohol
- Overweeg AA-meetings, om met lotgenoten hierover te praten

##### MOEILIJKE MOMENTEN

- Zorg dat u een antwoord klaar heeft als andere mensen u alcohol aanbieden
- Wacht 5 minuten als u een drang naar een alcohol krijgt en zoek afdleiding
- Maak geen uitzonderingen

**TWIJFEL** Twijfelt u of u het volhoudt om te stoppen of heeft u weer gedronken? **Bel de huisarts voor het maken van een afspraak voor begeleiding.**

#### RISICO'S BLIJVEN DRINKEN

- Als u blijft drinken, heeft u meer kans op:
- Verminderde werking hersenen, zenuwbanen, lever, slokdarm, maag en darmen, de alveesklier en uw hart
  - Maagzuur, diarree, overgewicht of juist afvallen, vitaminedekort
  - Problemen op uw werk, met de mensen om u heen en in het verkeer
  - Rood en gezwollen gezicht
  - Verminderde vruchtbaarheid
  - Verschillende vormen van kanker (mondkanker, keelkanker, slokdarmkanker, darmkanker, leverkanker, borstkanker, maagkanker)

#### ONTWENNING

Als u stopt met alcohol drinken, kunt u te last krijgen van ontwenningverschijnselen. Dit is vervelend, maak het kan geen kwaad voor u. Denk hierbij aan trillen, zweten, rusteloosheid, hoofdpijn, angst, hartkloppingen en slapeloosheid. Sporten, ontspanning en afdleiding kunnen u hierbij helpen.

- Voor meer informatie over 'Alcohol en de gevolgen voor uw chronische alveesklierontsteking' verwijzen wij u graag naar de website [www.alveesklier.nl](http://www.alveesklier.nl)
- Deze brochure is conform en gemaakt aan de hand van <http://thuisarts.nl>, <http://aa-nederland.nl> en <http://al-non.nl>