

alcohol

**BEGINT DE MOOISTE START
MET EEN STOP? DE AANPAK
VAN ALCOHOL TIJDENS DE
ZWANGERSCHAP(SWENS).**

Hoe breng je het thema alcohol ter sprake?



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





Is er nu consensus?

Advies 8462 - Alcoholgebruik zwangerschap

NEDERLANDS



Risico's van alcoholgebruik voor en tijdens de zwangerschap en gedurende de borstvoedingsperiode (maart 2009) (HGR 8462).pdf

PDF document - 158.06 KB

For **pregnant** women, or those planning a **pregnancy**, the **guidelines** say the safest approach is to drink no **alcohol** at all to keep risks to the fetus to a minimum. The advice is that **drinking** in **pregnancy** can lead to long-term harm to the baby, with the more you drink, the greater the risk. 8 jan. 2016

[www.nice.org.uk › news › article › new-recommended-dr...](http://www.nice.org.uk/news/article/new-recommended-dr...)

New recommended drinking guidelines welcomed by NICE ... ✓

“

There is no safe level of alcohol use during pregnancy ...
Preventing, reducing and ceasing the use of alcohol
during pregnancy and in the postpartum period are essential components
in optimizing the health and well-being
of women and their children
(WHO, 2016, p 5)

”

RICHTLIJN VOOR GOEDE MEDISCHE PRAKTIJKVOERING

ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

N. DEKKER, R. GOEMAES, J. NEIRINCKX, L. SEUNTJENS, K. SMETS

domus
medica

VAD

Wat kan jij
doen?

1. Wees overtuigd van de **schadelijke effecten** van alcohol (en andere middelen) **voor, tijdens én na** de zwangerschap
2. Deel deze **visie** met heel jouw team
3. **Bevraag, screen en motiveer alle** vrouwen tijdens deze periode
4. Zorg voor de juiste **begeleiding** en **doorverwijzing** voor vrouwen die op een problematische manier drinken

Hoe ga ik het gesprek aan?

ADVIEZEN

- 1] Bevraag alcoholgebruik niet in het begin van het consult, maar laat de vrouw en haar partner eerst even "wennen" aan jou als hulpverlener.
- 2] Bevraag alcoholgebruik samen met andere levensstijlgewoonten en integreer informatie over de risico's van alcohol in bredere adviezen over een gezonde levensstijl.
- 3] Geef informatie over alcoholgebruik en de mogelijke risico's op een neutrale en empathische manier.
- 4] Bevraag alcoholgebruik proactief bij ALLE vrouwen.
- 5] Herhaal de vraag naar alcoholgebruik op meerdere momenten tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode.
- 6] Vraag door over alcoholgebruik en stop niet bij "drink je soms alcohol?".
- 7] Tracht bij vrouwen die alcohol drinken op een motiverende manier te komen tot gedragsverandering, niet op een culpabiliserende manier. Gebruik hiervoor gesprekstechnieken volgens "FRAMES".⁹
- 8] Betrek de omgeving van de vrouw bij het gesprek.
- 9] Bouw een visie uit met je team en zorg in je organisatie voor een uniforme aanpak.

FRAMES?

ADVIES

7] Tracht bij vrouwen die alcohol drinken op een motiverende manier te komen tot gedragsverandering, niet op een culpabiliserende manier. Gebruik hiervoor gesprekstechnieken volgens "FRAMES".

F

FEEDBACK

geef de vrouw feedback over haar alcoholgebruik en de risico's

R

RESPONSIBILITY

benadruk dat de vrouw verantwoordelijk is voor haar eigen keuzes, zij beslist

A

ADVICE

formuleer een duidelijk advies over het alcoholgebruik

M

MENU

geef de vrouw een aantal keuze-mogelijkheden, ondersteun haar

E

EMPATHIE

neem een empathische, niet-veroordelende houding aan

S

SELF-EFFICACY

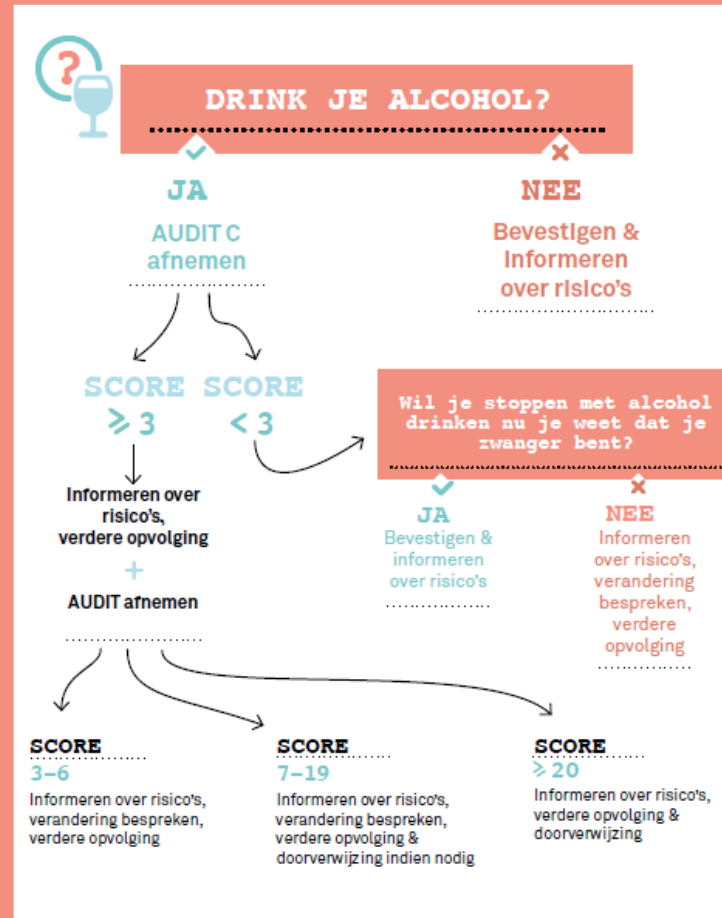
verhoog het zelfvertrouwen van de vrouw

Screening

FICHE 2

STAPPENPLAN SCREENING & INTERVENTIE

BEVRAGEN van alcoholgebruik



FICHE 3

SCREENING EN INTERVENTIE MET DE AUDIT-C EN AUDIT

Bij elke zwangerschapswens of zwangere vrouw die alcohol drinkt: stel de eerste drie vragen en bereken de score						
AUDIT-C	0	1	2	3	4	Score
1 Hoe vaak drink je alcohol?	Nooit	Maandelijks of minder	2 à 4 keer per maand	2 à 3 keer per week	4 of meer keer per week	
2 Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen drink je dan gewoonlijk op een dag?	1 of 2	3 of 4	5 of 6	7 of 9	10 of meer	
3 Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaardglazen drinkt bij één enkele gelegenheid?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	
Bij een score van ≥ 3 bij zwangere vrouwen, neem de AUDIT verder af						
4 Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	
5 Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je werd verwacht?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	
6 Hoe vaak heb je het afgelopen jaar 's morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgekrakt?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	
7 Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	
8 Hoe vaak kon je je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	
9 Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?	Nooit		Ja, maar niet in het afgelopen jaar		Ja, in het afgelopen jaar	
10 Heeft een vriend, dokter of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinkgedrag of je aangeraden minder te drinken?	Nooit		Ja, maar niet in het afgelopen jaar		Ja, in het afgelopen jaar	
De optelsom van de cijfers van de antwoorden op alle tien vragen: AUDIT-score						

Begeleiding en doorverwijzing van vrouwen die problematisch drinken

ADVIES

Bespreek zowel positieve als negatieve emoties.

ADVIES

Volg zelf de vrouw en de zwangerschap nauw op.

ADVIES

Maak plannen met de vrouw en haar omgeving.

ADVIES

Verwijs door naar gespecialiseerde zorg.

Materiaal FOD Volksgezondheid

www.9-maanden-zonder-alcohol.be

VAD materiaal
www.vad.be/materialen



**Praktische
fiches**



Gids



Affiche



Brochures



Affiche

