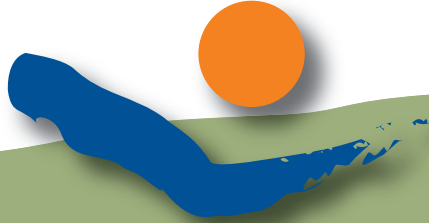


Iemand in mijn omgeving drinkt...

Hoe ermee omgaan?





Een uitgave van het
Onafhankelijk Ziekenfonds Securex
in samenwerking met de
Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

—
Foto's > Isopix

T 078 15 93 01
www.securex-ziekenfonds.be

Iemand in mijn omgeving drinkt...

Hoe ermee omgaan?

Op feestjes, tijdens het uitgaan, bij etentjes in familiekring of onder vrienden is alcohol steeds één van de genodigden. Een glaasje drinken staat voor veel mensen dan ook gelijk aan plezier, ontspanning en gezelligheid. Zolang het met mate gedronken wordt, voegt alcohol ook effectief iets toe aan de gezellige sfeer van de avond. Nochtans kan alcohol ook een echt probleem vormen.

Het eerste deel van deze brochure biedt antwoorden op algemene vragen over alcohol: Wat is alcohol?, Wat veroorzaakt het in ons lichaam?, Wanneer spreekt men van overdaad?, Waarom kunnen mannen er beter tegen dan vrouwen?, ...

In het tweede deel wordt gezocht naar antwoorden op vragen die u zich vast al gesteld hebt als iemand in uw omgeving met een alcoholverslaving kampt. Waarom drinkt hij/zij?, Hoe gewelduitbarstingen in bedwang houden?, Hoe iemand van zijn alcoholproblemen afhelpen?, Hoe kan ik mezelf beschermen?, ... De antwoorden bieden u uitleg en tips over hoe u in bepaalde situaties het beste kan reageren.



Alcohol veroorzaakt psychologische
en/of fysieke **afhankelijkheid**

Wat is alcohol?

Ethylalcohol of **ethanol** is het resultaat van de gisting, onder bepaalde omstandigheden, van fruit, granen of knollen (vb. wijn, bier). De concentratie van dit mengsel kan daarna kunstmatig worden verhoogd door destillatie (vb. eau de vie). Wanneer men spreekt over 'de graad van alcohol', verwijst men naar het percentage pure alcohol in volume. Een liter wijn van 12° bevat bijvoorbeeld 12 % zuivere alcohol, ofwel 120 ml.

Alcohol is een **psychotroop product**, d.w.z. dat het het gedrag, het humeur en het bewustzijn van iemand verandert. Het beïnvloedt bovendien de werking van het zenuwstelsel op verschillende vlakken. Alcohol wordt dan ook beschouwd als een drug, vanwege de psychologische en/of fysieke afhankelijkheid die het veroorzaakt.

Hoeveel alcohol er precies aanwezig is in het bloed, wordt gemeten via de **alcoholemie**. Die wordt meestal uitgedrukt in promille (duizendsten) of gram per liter bloed (g/l).

Goed om weten

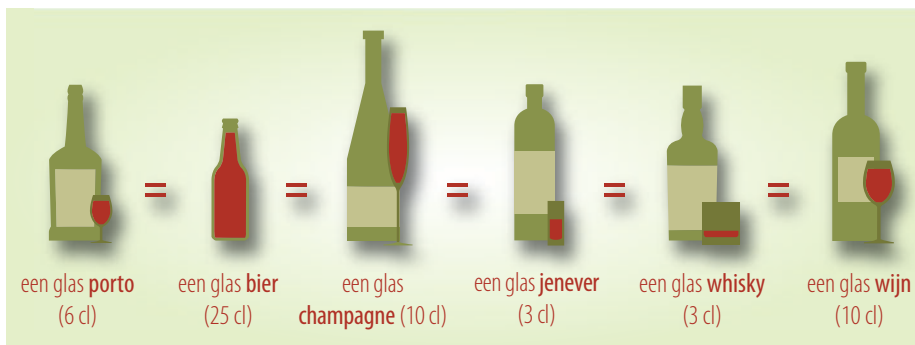
In België ligt de wettelijk strafbare grens van alcohol in het bloed bij het rijden op 0,5 gram per liter bloed (g/l). Deze grens werd niet zomaar gekozen. Met een alcoholgehalte van 0,5 g/l is het risico op een dodelijk ongeval 2,5 keer groter. Bij een gehalte van 0,8 g/l is dat risico 4,5 keer groter en bij een gehalte van 1,5 g/l 16 keer.

Gelukkig voor de passagiers mogen vliegtuigpiloten geen enkele druppel alcohol drinken wanneer ze het commando van het vliegtuig nemen.

Dat geldt ook voor autobestuurders in bepaalde landen van Oost-Europa: het alcoholgehalte in het bloed moet er 0 g/l zijn!

Alcholeenheden

Om gemakkelijker over alcoholconsumptie te kunnen spreken, kan u ook in alcholeenheden rekenen: één alcholeenheid staat gelijk aan een standaardglas.



Dit zijn de gereguleerde hoeveelheden die in cafés en restaurants worden geserveerd. Thuis of privé heeft men de neiging om de glazen net wat voller te doen. Dan kan u deze manier van tellen uiteraard niet meer toepassen.

Alcohol en andere substanties... explosieve cocktails!

Alcohol drinken in combinatie met andere **drugs** zoals cannabis ('joints'), cocaïne, ecstasy, ... komt steeds vaker voor. Het spreekt voor zich dat de interactie tussen deze verschillende producten extreem gevaarlijk kan zijn!

Deze explosieve cocktails kunnen de volgende effecten hebben:

- aanzetten tot risicovol gedrag
- het risico op uitdroging verhogen
- de effecten van de ene of de andere substantie maskeren
- het risico op hartaandoeningen verhogen.

Ook het mengen van alcohol en **medicatie** wordt streng afgeraden. Net zoals in combinatie met illegale drugs, kan alcohol de effecten van bepaalde geneesmiddelen namelijk afremmen of net versterken. In combinatie met slaap- en kalmeringsmiddelen, verhoogt alcohol bijvoorbeeld de slaperigheid en vormt het een echt risico op ademstilstand. Andere geneesmiddelen vertragen dan weer de afbraak van alcohol. De giftige afvalstoffen uit de alcohol blijven op die manier langer in het lichaam en veroorzaken onaangename bijwerkingen zoals misselijkheid, hoofdpijn, hartkloppingen enz.

Wat doet alcohol met ons lichaam?

Alcohol wordt bijna onmiddellijk in het bloed opgenomen. Hoe sneller de opname van de alcohol in het bloed, hoe sneller het alcoholgehalte in het bloed stijgt en hoe vlugger men dronken is. Warme alcoholische dranken, een lege maag, alcohol in combinatie met suiker (vb. whisky-cola) enz., zijn factoren die de opname van alcohol in het bloed versnellen.

Hoe dit alcoholgehalte concreet tot uiting komt, varieert van persoon tot persoon. Het gewicht, vermoeidheid, de gezondheid, het geslacht, ... spelen daarbij een rol. De indicaties hieronder over de effecten van alcohol en de alcoholemie, gelden voor volwassenen en moeten enkel worden beschouwd als referentiepunten.

Effecten/risico's op korte termijn

Bij **matig gebruik (1 à 3 glazen)** zorgt alcohol voor een gevoel van blijdschap en plezier. Het verhoogt het zelfvertrouwen en kan soms leiden tot een lichte vorm van agressie, lef, zorgeloosheid, kalmte, slaperigheid en onverschilligheid, maar ook droefheid...

Bij **4 à 7 glazen** verminderen de reactie- en oordeelvermogens en heeft men de neiging om meer risico's te nemen (vb. in het verkeer). Drinkt iemand nog meer (tussen de 8 à 10 glazen), dan kan hij zelfs beginnen te stotteren, wordt zijn zicht troebel en verliest hij de controle over zijn emoties. In dit stadium kan de persoon gewelddadig of suïcidaal worden... soms zelfs helemaal weg zijn van de wereld. Vaak valt de persoon in slaap of herinnert hij zich het einde van de avond niet, noch de terugkeer naar huis. Kortom, hij brengt zijn eigen leven in gevaar.

Heel **overmatig gebruik (boven de 10 glazen)** zorgt voor een verstijving van de spiersamentrekkingen. Dit kan leiden tot een hartstilstand, een ethylcoma, of zelfs een overlijden.

Effecten/risico's op lange termijn

Wanneer alcoholgebruik **chronisch** wordt, kan het de gezondheid ernstig schaden. Alcohol gaat in ons lichaam als een echt gif te werk en beschadigt op lange termijn, beetje bij beetje, de cellen van alle organen. De maag, de lever, het hart en de hersenen worden in het bijzonder aangetast. Bovendien loopt de chronische alcoholgebruiker het risico om er fysiek afhankelijk van te worden. Zijn lichaam heeft alcohol nodig en hij moet eraan toegeven om zich beter te voelen.



Man en vrouw **niet gelijk** voor alcohol...

Alcohol verspreidt zich gemakkelijker in water dan in vet. De concentratie alcohol in het bloed hangt dus voornamelijk af van de hoeveelheid water in het lichaam. Vrouwen hebben over het algemeen meer vetweefsels en minder water in het lichaam dan mannen.

Bij een gelijk gewicht en een gelijk alcoholverbruik, zal het alcoholgehalte bij een vrouw dus meestal hoger zijn dan bij een man. Bovendien verwerkt een vrouw alcohol op een andere manier dan een man. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat vrouwen gevoeliger zijn voor de kwalijke gevolgen van alcohol en vatbaarder zijn om er afhankelijk van te worden.

Hoeveel is 'te veel' alcohol?

Alcoholgebruik wordt risicovol wanneer het op lange of minder lange termijn schade kan toebrengen aan het lichaam.

Volgens de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) stemt risicogebruik overeen met:

- Bij occasioneel gebruik (op een bepaalde gelegenheid):

meer dan 4 glazen per gelegenheid bij een man
meer dan 3 glazen per gelegenheid bij een vrouw

- Bij regelmatig gebruik:

meer dan 21 glazen per week bij een man
meer dan 14 glazen per week bij een vrouw

De WGO raadt ook aan om een dag per week helemaal geen alcohol te drinken.

Opgelet!

Deze waarden stemmen overeen met statistische normen. Ze houden geen rekening met de verschillen tussen personen. Dit betekent dat de drempel voor elke persoon ergens anders kan liggen.

Tip:

Wil u nagaan of uw alcoholgebruik problematisch is of niet? Doe dan de gratis online test op

www.hoeveelisteveel.be!

Wanneer spreken we van een verslaving?

Afhankelijkheid van alcohol wordt niet gedefinieerd door een bepaalde verbruiksdrempel of door opgelopen schade. Het gaat om een geheel van psychische uitingen (dwingend verlangen om alcohol te drinken) en gedragingen (drinken haalt het van al het andere, verhoogde tolerantiegraad die leidt tot grotere hoeveelheden alcohol om hetzelfde effect te bereiken, ...).

Fysieke afhankelijkheid kan u gemakkelijk herkennen: een alcoholverslaafde persoon die enkele uren tot 2-3 dagen niet drinkt, begint vaak hevig te trillen en krijgt last van angsten of zelfs hallucinaties (delirium tremens). Deze verdwijnen pas als hij opnieuw drinkt.



Binge drinking = in een minimum aan tijd zoveel mogelijk alcohol drinken

Alcohol volledig bannen in bepaalde gevallen

Bij zwangere vrouwen, kinderen en adolescenten wordt alcohol ten strengste afgeraden.

Wanneer een **zwangere vrouw** alcohol drinkt, zelfs met mate, gaat de alcohol snel van het bloed van de moeder naar het bloed van de foetus via de placenta. De alcohol gaat daarna snel naar de hersenen van de foetus. De alcohol afbreken gebeurt zeer traag, omdat de lever van de foetus uiteraard nog niet volledig ontwikkeld is. De schadelijke impact op de ontwikkeling van het kind is dus niet te onderschatten.

Ook voor **kinderen** kan alcohol heel gevaarlijk zijn. Een alcoholgehalte dat door een volwassene goed verdragen wordt, kan bij een kind een daling van het suikergehalte in het bloed (hypoglycemie) en stuip trekkingen (een epileptische aanval) teweegbrengen. Heeft uw kind alcohol gedronken? Neem dan onmiddellijk contact op met uw arts.

Bij **adolescenten** kan de consumptie van alcohol het fysieke ontwikkelingsproces verstoren en een daling veroorzaken van de productie van groeihormonen. Deze spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de botten en spieren. Toch komen adolescenten steeds vroeger met alcohol in aanraking. Denk maar aan het fenomeen 'binge drinking', waarbij in een minimum aan tijd zoveel mogelijk drank wordt verzet.



Om jongeren bewust te maken van de gevolgen van alcohol op de gezondheid, kan u hen laten kennismaken met onze brochure speciaal voor jongeren: 'Alcohol kan de gezondheid ernstig schaden. Pfff... alsof we dat nog niet wisten!'.



Iemand **uit mijn omgeving** drinkt...

... en ik ben ten einde raad...

Ik stel me veel vragen...

Ik schaam me, hoe zou ik er met anderen over kunnen praten?

Ik zou hem graag helpen, maar hoe?

Hieronder kaarten we enkele vragen aan die personen die dagelijks in contact komen met iemand met een alcoholprobleem zich vaak stellen. We willen hen zoveel mogelijk tips en denkpistes bieden om hen zo goed mogelijk te helpen. De antwoorden zijn in grote mate gebaseerd op de expertise van de VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw).

Waarom drinkt iemand?

Een persoon kan om verschillende redenen alcoholproblemen ontwikkelen:

- door groot verdriet of een zware emotionele schok
- na een langzaam proces van afhankelijkheid: alles begint met een glaasje na het werk, gewoon om zich te ontspannen, en ten slotte zijn steeds meer 'glaasjes' nodig om hetzelfde effect te bereiken

- door stress of een gevoel van mislukking
- uit gewoonte op het werk of in de sportclub

Alcohol wordt levensnoodzakelijk. U kan alcohol dan ook niet zomaar wegnemen uit het leven van iemand die er afhankelijk van is, zonder het te vervangen door iets anders (een activiteit, een interesse, een bezigheid enz.).

Waarom stopt hij/zij niet met drinken?

Niets is zo gemakkelijk als beginnen met alcohol te drinken. Stoppen daarentegen is een ander paar mouwen...

Vaak is de alcoholverslaafde persoon zich niet bewust van de problemen die hij veroorzaakt of ontkent hij ze. Bovendien verdwijnen de redenen om te drinken niet als bij toverslag.

Iemand die al lang gewend is om veel te drinken, heeft een steeds grotere hoeveelheid nodig om hetzelfde effect te voelen. De fysieke en psychische afhankelijkheid neemt op die manier geleidelijk toe.

Bruusk stoppen met drinken kan trouwens gevaarlijk zijn voor een persoon die er fysiek afhankelijk van is. In dat geval is medische begeleiding essentieel.

Wat kan ik doen als hij/zij aarzelt om te stoppen met drinken?

Iemand die u kent wil de fles afzweren? Dat is een belangrijke beslissing en het is dan ook normaal dat hij/zij aarzelt. U kan hem/haar wel helpen om de juiste beslissing te nemen.

Ook al is uw naaste van goede wil en onderneemt hij de nodige stappen, de weg naar geheelonthouding blijft lang. Stoppen met drinken gaat dus niet zonder vallen en opstaan.

- Stel (samen of apart) een lijst op met de voor- en nadelen van de huidige relatie met alcohol.
- Neem uw tijd om naar hem/haar te luisteren.
- Stel voor om naar uw huisarts te gaan.
- Probeer te reageren zonder vooroordelen.
- Steun hem/haar als hij/zij minder wil drinken of wil stoppen.

Mijn partner drinkt. Hoe kan ik onze relatie redden?

Als partner wordt u geconfronteerd met een heleboel emoties: bezorgdheid, wanhoop, machteloosheid, woede, schaamte, twijfel, schuldgevoelens enz. U hebt alles uit de kast gehaald en de situatie lijkt hopeloos. Dat is normaal. Maar het betekent niet dat er geen hoop meer is.

Om het hoofd boven water te houden, is het belangrijk dat u een zekere afstand bewaart tussen u en uw partner en zijn/haar problemen. Dit betekent niet dat u onverschillig bent. Het betekent gewoon dat u eerst en vooral voor uzelf moet zorgen.

Mijn partner drinkt. Hoe bescherm ik mezelf?

Zorgen voor anderen mag niet ten koste gaan van uw eigen gezondheid. Iedereen heeft zijn grenzen. Als u die systematisch overschrijdt, dan betaalt u uiteindelijk zelf de prijs!

Let daarom op signalen als hoofdpijn, rugpijn, nekpijn of pijn in de buik of de borstkas. Leg de lat ook niet te hoog! Dat is niet de manier om het gedrag van uw partner te veranderen.

Enkele tips:

- Voel u niet schuldig.
- Probeer uw stress onder controle te krijgen.
- Slaap voldoende en eet gezond.
- Doe aan sport of zoek ontspanning in de natuur.
- Maak tijd en ruimte vrij voor uzelf.
- Hou een dagboek bij.
- Blijf afspreken met mensen.
- Zoek naar afleiding in uw werk of in uw hobby.
- Enz.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan? Natuurlijk, in bepaalde moeilijke situaties is het niet gemakkelijk om het hoofd koel te houden. Probeer toch zoveel mogelijk de tips toe te passen die u haalbaar lijken.

Wordt de situatie echt onhoudbaar en voelt u zich steeds machtelozer? Zoek dan in de eerste plaats hulp voor uzelf. Neem een familie-lid of een vriend(in) in vertrouwen. Ook uw huisarts kan u de nodige steun verlenen.

Mijn partner drinkt. Wat vertel ik aan de kinderen?

Een alcoholprobleem is zwaar om dragen voor het hele gezin. Kinderen voelen de situatie ook aan en lijden eronder. Neem ze au sérieux en praat met hen. Ze moeten weten dat ze niet verantwoordelijk zijn voor de problemen en dat ze die ook niet kunnen oplossen.

Haal informatie in huis (bibliotheekboeken, brochures, ...) die afgestemd is op de leeftijd van uw kinderen. Stel ze gerust en gun hen momenten van zorgeloos spelen. Probeer zoveel mogelijk een vaste gang van zaken te bewaren.

Het allerbelangrijkste is dat u er voor hen bent.
Een knuffel kan al wonderen doen!

Mijn partner drinkt. Hoe ga ik om met zijn/haar geweld of agressie?

Soms worden mensen die te veel drinken agressief. Geweld onder invloed bestaat in vele vormen: bedreiging, vernedering, dingen kapot maken, slaan, ... Uw partner is enkel gewelddadig als hij/zij gedronken heeft? Dat is geen excuus! Geweld mag u nooit aanvaarden.

Maakt geweld deel uit van uw dagelijkse gezinsleven? Neem dan de volgende voorzorgsmaatregelen:

- Noteer belangrijke telefoonnummers van verenigingen die u zouden kunnen helpen. Bewaar ze op een gemakkelijk bereikbare plaats en sla ze op in het geheugen van uw gsm.
- Vertel de kinderen wat ze moeten doen in geval van ruzie.
- Zoek op voorhand een veilige plaats waar u terecht kan in geval van nood.
- Zet een noodtas klaar met wat kleren en een toilettasje.
- Zoek professionele hulp.
- Overweeg de mogelijkheid om een klacht neer te leggen (zo kan er bv. een procesverbaal worden opgesteld).
- Overweeg de mogelijkheid om uw partner te vragen om het huis te verlaten.

Lopen mijn kinderen het risico om later zelf alcoholproblemen te hebben?

Er wordt vaak gezegd dat kinderen van ouders die problematisch drinken, meer risico lopen om zelf alcoholproblemen te krijgen. Gelukkig is dit niet altijd het geval. Toch behoren ze tot een risicogroep.

Als alcohol thuis voor spanningen zorgt, kunnen de kinderen namelijk ongelukkig of onzeker worden. Als ze opgroeien, kunnen ze daardoor naar alcohol grijpen. Sommige kinderen kunnen bovendien denken dat alcohol gewoon is, waardoor ze die gewoonte later overnemen. Anderzijds kunnen kinderen ook net een tegenovergesteld gedrag aannemen door geen druppel alcohol aan te raken. Ze hebben zo geleden onder het drinkverleden van hun ouders dat ze niet in hun voetsporen willen treden.

Kinderen van ouders met alcoholproblemen zijn dus kwetsbaarder, maar dit betekent niet noodzakelijk dat de geschiedenis zich zal herhalen.

Van uw kant is het belangrijk om de manier waarop uw kind met alcohol en stress omgaat in het oog te houden. Praat er, indien nodig, met hem over.

Wat kan ik doen als mijn partner echt probeert te stoppen met drinken?

Iemand die beslist om te stoppen met drinken, kan last krijgen van ontwenningssverschijnselen zoals angst, opwinding, trillingen, overmatig transpireren, slapeloosheid enz.

Als partner kan u, als u dat wil, een belangrijke rol spelen bij het ontwenningproces:

- Steun hem/haar, moedig hem/haar aan en laat hem/haar merken dat hij/zij op de goede weg is.
- Neem de dialoog weer op. Zoek naar manieren om naar elkaar te luisteren en elkaar opnieuw te begrijpen.
- Onthoud dat een alcoholprobleem niet in een dag opgelost is.
- Hervallen maakt deel uit van het afkickproces. Hou daar rekening mee.
- Als uw partner in behandeling is, geef dan een maximum aan informatie aan de begeleiders, artsen of therapeuten.
- Informeer hen ook over uw eigen situatie: uw wensen, uw standpunten, ...
- Kies voor gezonde voeding en goede slaapgewoonten.
- Moedig het contact aan met de buitenwereld, het werk, activiteiten, ...

Om te stoppen met drinken en nuchter te blijven, moet u uw gedrag (en soms zelfs uw leven!) radicaal veranderen. De drang om te drinken blijft steeds aanwezig en uw gedrag veranderen is niet zo eenvoudig. Er is een groot verschil tussen willen en kunnen, tussen zeggen en doen.

Mijn vrienden drinken. Hoe kan ik neen zeggen tegen alcohol?

Alcohol drinken, als u er geen zin in hebt, is geen goed idee. U weigert best gewoon vriendelijk en stelt een alternatief voor (water, frisdrank, fruitsap, alcoholvrije cocktail enz.). Uw vrienden zullen u misschien wat treiteren, maar dat wil niet zeggen dat ze u zullen uitsluiten. Vriendschap heeft niets te maken met uw drinkcapaciteiten.

Mijn collega drinkt op het werk. Wat doe ik?

Alcohol is vaak aanwezig op de werkvloer. De verjaardag van een collega, de komst van een nieuwe medewerker, ...: genoeg redenen voor een kleine drink. Een belangrijk contract binnengehaald? Een vergadering met een klant? Daar hoort een flesje wijn bij. En op vrijdagavond is er niks leuker dan een glaasje drinken met collega's om te ontspannen.

Maar werken met een collega die drinkt, betekent ook dat hij/zij minder tijd besteedt aan het werk... Zijn taken stapelen zich op en om hem/haar te helpen, neemt u een deel van het werk op u. Langzaam wordt de situatie voor u onhoudbaar... Uw reactie is begrijpelijk, maar het is niet de juiste manier om uw collega te helpen.

- Breng in eerste instantie uw baas op de hoogte, vooral als het alcoholgebruik van uw collega een gevaar betekent voor de veiligheid van het bedrijf of van een derde. In principe zal uw collega niet ontslagen worden omwille van zijn alcoholprobleem. Behalve wanneer het tot een ernstige fout heeft geleid. Elke werkgever is sinds april 2010 verplicht om werk te maken van een alcohol- en drugbeleid. Werkgevers moeten dus een aantal procedures voorzien op vlak van preventie en hulp. Een luisterend oor kan u ook vinden bij de vertrouwenspersoon van uw werk of de arbeidsgeneesheer.
- Probeer de dialoog aan te gaan met uw collega. Leg hem/haar duidelijk uw bezorgdheid uit en bespreek hoe moeilijk u het hebt met zijn/haar gedrag. Veroordeel hem echter niet en dramatiseer de zaken niet.

De sociale dienst van uw ziekenfonds

Geweld, financiële problemen, ziekenhuisopname, arbeidsongeschiktheid, ...: de gevolgen van alcohol kunnen zwaar zijn. Bent u ten einde raad door het drinkgedrag van iemand in uw omgeving? Dan kan u met al uw vragen terecht bij de sociale dienst via T 078 15 93 01 of ziekenfonds@securex.be. Samen met u zoeken ze naar oplossingen!



Nuttige adressen

De Druglijn: 078 15 10 20

www.druglijn.be

Maandag tot vrijdag van 12u tot 21u.

Zaterdag van 15u tot 21u.

Op zon- en feestdagen is de druglijn gesloten.

VAD

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw

Vanderlindenstraat 15

1030 Brussel

Tel.: 02 423 03 33 - Fax: 02 423 03 34

vad@vad.be

AA

Algemeen Dienstbureau

Grote Steenweg 149

2600 Berchem - Antwerpen

Tel.: 03 239 14 15 (24 u op 24u)

www.aavlaanderen.org

Al-Anon (voor familieleden en vrienden)

Al-ateen (voor kinderen)

Helenalei 24

2018 Antwerpen

Tel.: 03 218 50 56

info@al-anonvl.be - www.al-anonvl.be

Met dank aan de VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw) en de Druglijn voor de overname van teksten en de nalezing van deze brochure.

We willen tevens Dr Raymond Gueibe, psychiater en specialist in alcoholologie aan de Clinique Saint-Pierre (Ottignies) hartelijk danken voor zijn aandachtige nalezing en deskundige tips.

Brochures en **praktische info** om u te helpen

—
www.securex-ziekenfonds.be

T 078 15 93 01
ziekenfonds@securex.be