

MINDER OF NIET DRINKEN, WAT LEVERT HET ME OP?

- > dieper slapen; uitgerust, energiever en fitter;
- > betere weerstand;
- > gezonder gewicht;
- > meer controle over invulling van de dag en eigen gedrag;
- > minder (snel) vallen;
- > veiliger fietsen en autorijden;
- > meer levenskwaliteit.

Als je dit ervaart, laat je wellicht makkelijker een glas alcohol staan.

WAAR KAN IK HULP KRIJGEN?

Als je het moeilijk vindt om minder te drinken, zoek dan iemand die jou erbij kan helpen. Naast een vriend(in) of familielid kun je terecht bij je huisarts, praktijk-ondersteuner (POH) of een medewerker van het buurt/wijkteam.

Ook kun je laagdrempelig contact opnemen met een medewerker van IrisZorg Preventie. We bekijken samen in één of enkele gesprekken wat je wilt en wat je nodig hebt. Dit kan telefonisch of op een plaats die jou uit komt.

- > Kosteloos en zonder verwijzing van de huisarts
- > Bel met 088-606 1600, kies je regio en vraag naar preventie of mail naar preventie@iriszorg.nl.

Wil je meer informatie over intensievere hulpverlening, neem dan contact op met IrisZorg via 088-606 1600 of kijk op www.iriszorg.nl.

Meer informatie over alcohol vind je op www.alcoholinfo.nl

IrisZorg zet zich in voor jongeren en volwassenen die grip op hun leven willen krijgen. Problemen op het gebied van verslaving en wonen in combinatie met werk, financiën en relaties kunnen ertoe leiden dat het leven anders loopt dan gewenst. Onze zorgtrajecten richten zich op het versterken van de eigen kracht van mensen. De omgeving van cliënten wordt hier nauw bij betrokken. IrisZorg biedt zorg bij mensen thuis en op 60 locaties in Gelderland, een deel van Overijssel en Flevoland.

IRISZORG

WWW.IRISZORG.NL

55-PLUS EN ALCOHOL



IRISZORG
Grip op je leven

Vanaf ongeveer 55 jaar kun je slechter tegen alcohol. Dit komt doordat je lichaam steeds minder goed alcohol afbreekt. Alcohol heeft daardoor langer en meer effect, zodat je klachten kunt krijgen.

Welke gevolgen zien we?

- > Alcohol verdooft. Daardoor heb je minder controle over je bewegingen. En dat geeft meer kans op onprettige en pijnlijke gebeurtenissen, zoals vallen.
- > De kwaliteit van slaap wordt minder. Mogelijk slaap je wel sneller in, maar je slaapt minder diep. Gevolg: je bent minder energiek en fit, en daarom minder goed in staat de volgende dag te doen wat je wilt of moet doen.
- > Alcoholgebruik verstoort het effect van medicijnen. De combinatie met slaap- en kalmeringsmiddelen kan zelfs gevaarlijk zijn. Raadpleeg daarom altijd de bijsluiter van je medicijnen. Of vraag het je huisarts of apotheek.

STANDAARDGLAZEN

Een standaardglas bevat ongeveer 10 gram pure alcohol. Standaard glazen zijn:



een glas bier
250 cc van
5%



een glas wijn
100 cc van
12%



een glas
sterke drank
35 cc van 35%

Deze glazen bevatten evenveel,
circa 10 gram, pure alcohol.

Misschien drink je voor de gezelligheid en omdat je het lekker vindt. Toch kan het zijn dat je wel eens denkt dat het beter is om wat minder te drinken.

HOEVEEL ALCOHOL IS TE VEEL?

Het advies is: drink geen alcohol. Ondanks eerdere opvattingen blijkt alcohol niet goed te zijn voor de gezondheid.

Wil je toch drinken? Drink dan niet meer dan één standaardglas per dag. En drink minimaal twee dagen achter elkaar in de week niet. Zo voorkom je dat je lichaam aan alcohol went.

Herken je je in onderstaande?

- > Ik drink regelmatig meer dan één glas alcohol per dag.
- > Zonder alcohol voel ik me niet op mijn gemak of een beetje somber.
- > Ik slaap niet goed in zonder alcohol.
- > Ik kan alcohol niet goed laten staan.
- > Ik krijg commentaar van anderen dat ik te veel drink.

MINDEREN OF STOPPEN - HOE DOE IK DAT?

- > Probeer inzicht te krijgen in je eigen drinkgewoonte. Houd bijvoorbeeld een alcoholdagboek bij via: www.thuisarts.nl/alcohol
- > Probeer een paar weken niet te drinken en kom erachter wat het je oplevert. Doe bijvoorbeeld mee met Ik Pas/Dry January, zie www.ikpas.nl.
- > Gebruik de volgende tips:

HOE KAN IK MIJN ALCOHOLGEBRUIK AANPAKKEN?



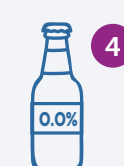
1
Zoek een alternatief
voor alcohol voor
het slapen gaan



2
Wissel af met fris



3
Beweeg meer en
eet gezond



4
Drink alcoholvrije
drank



5
Drink alleen alcohol
in het weekend of
op speciale
gelegenheden.



6
Drink twee dagen
achter elkaar niet



7
Praat erover
en vind herken-
ning en steun bij
anderen.