

Leefstijl veranderen

Het veranderen van de leefstijl is voor veel mensen moeilijk. Het vraagt om aanpassingen in uw gewoonten en die blijken vaak lastig te breken. Zelfmanagement speelt dan ook een zeer belangrijke rol bij leefstijlverandering. Door persoonlijke begeleiding ondersteunen we u bij het opstarten, maar u moet de verandering zelf volhouden. Uw eigen motivatie en inzet zijn dan ook de sleutel tot succes.

Maatwerk

Ieder mens is anders. Dit maakt dat niet elke aanpak voor iedereen even goed werkt. Zo kan het zijn dat u meer moeite heeft met stoppen of meer last heeft van ontwenningverschijnselen. Daarom streven wij altijd naar een persoonlijke aanpak. Dit betekent zorg die zo veel mogelijk is afgestemd op uw behoeften en wensen. Zorg op maat dus.

Met een persoonlijk zorgplan helpen we u om stapsgewijs de nodige veranderingen door te voeren. Gezamenlijk wordt gekeken naar uw situatie en mogelijkheden. Door kleine en haalbare doelen te stellen begeleiden en motiveren we u om uw nieuwe leefstijl te integreren in uw dagelijkse leven.

Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot de Leefstijlmodule Alcoholgebruik, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: info@zorginhouten.nl.

Zorg in Houten

De Leefstijlmodule Alcoholgebruik is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: www.zorginhouten.nl.

2016.06/ZiH

Leefstijlmodule Alcoholgebruik

- Wat is een gezonde leefstijl?
- Welke behandelingen zijn er?
- Richtlijnen
- Leefstijl veranderen



Wat is een gezonde leefstijl?

Wanneer u gezond leeft, zit u beter in uw vel. Bij een gezonde leefstijl hoort goede voeding, voldoende beweging en niet roken. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u meer energie heeft en minder snel stress ervaart. Door bewuste keuzes te maken in uw voeding en bewegen profiteert u dagelijks van een gezond en fit lichaam. Een gezonde leefstijl vermindert bovendien bepaalde gezondheidsrisico's als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Waarom een Leefstijlmodule Alcoholgebruik

Het drinken van alcohol brengt vele gezondheidsrisico's met zich mee. Alcohol drinken geeft o.a. een (verhoogd) risico op het krijgen van verschillende soorten kanker, op hart- en vaatziekten, beschadiging van de slokdarm, maag, lever en alvleesklier en geeft een verhoogde kans op ongevallen. Alcoholgebruik kan ook negatieve effecten hebben op sociale contacten en op uw werk. Het drinken van alcohol leidt tot gewenning en lichamelijke en geestelijke verslaving. U heeft steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken en het verlangen naar alcohol neemt toe.

Leefstijlmodules

In Houten hebben we meerdere leefstijlmodules ontwikkeld die bijdragen aan een gezondere leefstijl. Binnen deze leefstijlmodules leert u hoe u zelf aanpassingen kunt aanbrengen in uw leefstijl en hoe u hiermee omgaat. Afhankelijk van uw situatie wordt u indien nodig ondersteund door één of meerdere zorgverleners. We hebben leefstijlmodules ontwikkeld voor stoppen met roken, voeding, bewegen, alcoholgebruik, slaapstoornissen en stress. Kijk voor meer informatie op www.zorginhouten.nl/leefstijl.

Welke behandelingen zijn er?

Zelfzorg

Beperk uw alcoholgebruik. Verstandig alcoholgebruik betekent voor mannen maximaal 2 glazen alcohol per dag en voor vrouwen maximaal 1 glas per dag. Kijk voor meer informatie over alcoholgebruik, een zelftest of hulp ook eens op:

- www.thuisarts.nl
- www.drinktest.nl
- www.minderdrinken.nl
- www.aa-nederland.nl

Begeleiding door de praktijkondersteuner

De praktijkondersteuners zijn getraind in het begeleiden van mensen die willen stoppen of minderen met alcoholgebruik. Zij adviseren en steunen u en bieden indien nodig begeleiding in combinatie met een zelfhulpprogramma, zoals minderdrinken.nl. Neem voor een doorverwijzing contact op met uw huisarts.

Behandeling door de psycholoog of verslavingszorg

Soms is er meer deskundigheid nodig in de vorm van een behandeling door een psycholoog of door een instelling voor verslavingszorg. Als er sprake is van achterliggende psychische problemen of wanneer het stoppen of minderen met alcoholgebruik problematisch is, dan kunnen deze deskundigen u helpen. Uw huisarts verwijst u dan door naar de juiste zorgverlener of instantie.

Richtlijnen

Alcohol geeft sneller schade dan u zou denken.

Het advies is:

- Drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag.
- Drink ten minste 2 dagen in de week géén alcohol. Zo voorkomt u dat het drinken een gewoonte wordt.
- Jongeren onder de 18 jaar: drink géén alcohol.
- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven: drink géén alcohol.

Drinkt u zelden, alleen op feestjes of in het weekend?

Als u te veel of te snel achter elkaar drinkt kan uw lichaam dat niet verwerken. U wordt dan dronken en suf. Drinkt u 5 glazen alcohol in ongeveer 2 uur (vrouwen 4 glazen in 2 uur), dan noemen we dat "binge drinken". Drinkt u in dat tempo door dan kunt u bewusteloos of in coma raken door een alcoholvergiftiging.

Drinkt u te veel?

Bedenk dan wat alcohol voor u betekent, wat de nadelen zijn en waarom u alcohol drinkt.