



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE WINTER 2022

IkPas: fitter en helderder zonder alcohol

Een biertje hier, een wijntje daar. Alcohol staat in veel gevallen synoniem voor gezelligheid en plezier. Maar alcohol is, zeker als het overmatig wordt genuttigd, minder positief dan het lijkt. De campagne IkPas gaat weer van start: een maand geen alcohol drinken: Dry January. Aan het woord twee huisartsen Rosa Ferwerda en Robert aan de Stegge over de voordelen van tijdelijk niet drinken. Als IkPas-ambassadeurs willen ze anderen enthousiasmeren om een maand geen alcohol te drinken.

“Regelmatig alcohol gebruiken wordt al snel een gewoonte, die er langzaam insluipt”, opent Rosa Ferwerda. “Daaraan zijn echter nogal wat gezondheidsrisico’s verbonden. Ik drink zelf ook wel bij een etentje of op feestjes alcohol, maar het is goed om je ervan bewust te zijn wanneer en hoeveel alcohol je drinkt. Met IkPas willen we het dagelijkse alcoholgebruik doorbreken en mensen bewust laten worden van de consequenties op gezondheidsgebied. Een soort bezinningsmaand dus.”

Alcohol is sociaal geaccepteerd. Dat is anders dan bij andere drugs, waarbij je al snel wordt weggezet als een ‘verslaafde’. Toch is alcohol veel verslavender dan verschillende andere drugs. De verslaving sluipt er ongemerkt in.

Robert aan de Stegge: “Door een maand niet te drinken merk je dat het zonder alcohol ook heel gezellig kan zijn en dat er voldoende alcoholvrije alternatieven zijn. Zelf drink ik wel af en toe een glaasje. Maar bijvoorbeeld voor een hardloopevent neem ik ook vaak een volledige alcohol-time-out, matig wat met eten en ga op tijd naar bed. Zo’n ‘vastenperiode’ helpt je om je extra goed te concentreren en je voelt je gewoon een stuk fitter.”

Zijn jullie IkPas ambassadeurs vanuit jullie beroep, of vanuit een persoonlijke betrokkenheid?

“Vooral vanuit mijn persoonlijke overtuiging”, benadrukt Rosa Ferwerda. “Mijn vader werkte vroeger bij het Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs (CAD) en ik was me al vroeg bewust van de nare gevolgen van overmatig alcoholgebruik. Ook in mijn familie zag ik mensen die er problemen mee hadden. Ik vind het belangrijk dat bewustzijn uit te dragen. Dat kan prima als huisarts, maar ook als IkPas-ambassadeur.”

“Ik draag bewust ook het IkPas-polsbandje”, vervolgt Robert aan de Stegge. “Mensen zien dan meteen dat je meedoet met de campagne, maar het leidt ook tot vragen en gesprekken over alcoholgebruik en de risico’s: je concentratievermogen gaat achteruit en het kan ook leiden tot blijvende hersen- en lever schade.”

De beide huisartsen zien ook in hun praktijk wat overmatig alcohol teweegbrengt. “Overmatig alcoholgebruik is niet leeftijdsgebonden, maar we zien het vooral bij jongeren en 70-plussers. In deze groepen is alcohol drinken vaak een sociale activiteit. Alcohol hoort erbij onder het mom van gezelligheid. Regelmatig belanden jongeren op de huisartsenpost, omdat ze zich aan alcohol te buiten zijn gegaan”, vertelt Rosa Ferwerda.

“Je kunt vaak niet meteen aan iemand zien dat hij/zij overmatig drinkt. Wel



Huisartsen en IkPas Ambassadeurs
Robert aan de Stegge en Rosa Ferwerda

als iemand een ongeluk heeft gehad gerelateerd aan alcohol of er leverproblemen zijn. Depressieve mensen grijpen ook wat vaker naar de fles, maar raken nog dieper in de put wanneer de alcohol is uitgewerkt. Ze komen dan in een negatieve spiraal. Wanneer we bij een patiënt signalen zien, dan proberen we het als huisarts bespreekbaar te maken en advies te geven. Maar niet iedereen is hiervan gediend en voelt het dan als betutteling”, aldus huisarts aan de Stegge.

Huisarts Ferwerda: “Ik heb een patiënt jaren geleden zover gekregen om hulp te zoeken. Hij is nu helemaal van de alcohol af. Nog steeds als hij me ziet, zegt hij hoe blij hij is met mijn advies om hulp te zoeken. Dat is een fijne ervaring.” In de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar wappert de alcoholvlag behoorlijk. Met respectievelijk 8% en 7% overmatige drinkers zitten onze gemeenten volgens data van het CBS en RIVM boven het gemiddelde van 6,2% in Gelderland, 5,7% in Limburg en 6,2% in Nederland. Tijd voor actie, tijd voor IkPas.

Doe je ook mee aan de IkPas Battle?

Schrijf je dan snel in op www.ikpas.nl. Daar lees je ook welke ondersteuning je krijgt vanuit IkPas. Zo krijg je tips en zijn er anonieme webinars.



IkPas Battle, doe mee!

Tijdens de IkPas Battle proberen gemeenten zoveel mogelijk mensen te motiveren mee te doen en 30 dagen niet te drinken.

Ook dit jaar willen we weer meedoen aan de IkPas Battle en met zoveel mogelijk inwoners uit de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar een maand het alcoholgebruik op pauze zetten. We gaan daarbij de strijd aan met onszelf en met een andere gemeente. Dat wordt de inzet van de IkPas Battle 2023. Het IkPas-polsbandje kun je ophalen in de huisartsenpraktijk. Inwoners en werknemers, jongeren en ouderen, iedereen kan meedoen! Het aantal deelnemers wordt naar rato van het aantal inwoners berekend.

Dus nodig je familie, vrienden, burens, vereniging of collega's uit en ga samen de uitdaging aan! Op www.ikpas.nl kun je ook een team aanmaken en elkaar ondersteunen.



Uit onderzoek blijkt dat deelnemers aan IkPas het volgende ervaren:

- 58% is meer bewust van hun alcoholgebruik en kiest bewuster of, wanneer en hoeveel ze willen drinken in plaats van te handelen uit gewoonte.
- 6 maanden na IkPas drinken deelnemers gemiddeld 30% minder alcohol
- 55% van de deelnemers geeft aan beter te slapen
- 62% voelt zich lichamelijk fitter en 63% voelt zich mentaal fitter
- 64% kan na afloop beter nee zeggen tegen alcohol
- 32% van de deelnemers verliest gewicht na deelname
- 50% van de deelnemers ervaren dat ze een goed voorbeeld zijn voor jongeren

Tips om alcohol te minderen:

- Doseer: Drink alleen in de weekends of op feestjes
- Alcoholvrije-alternatieven
- Maak no-alcohol afspraken met anderen
- Drink matig en langzaam
- Neem vaker een glas water (ook na alcohol)
- Zoek afleiding: sporten, wandelen, hobby
- Neem een time-out: Doe mee aan IkPas

Vorig jaar eindigde de gemeente Heumen op plek 7 en de gemeente Mook en Middelaar op plek 2! Wij willen samen met de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar weer de handschoen oppakken en net zoals vorig jaar in de top 10 te komen. Daarnaast kunnen we met beide gemeenten natuurlijk het ook tegen elkaar opnemen! Schrijf je daarom snel in op www.ikpas.nl/inschrijven

Volg Gezondheidscentra
Samen Gezond ook op
Facebook en Instagram:

 [www.facebook.com/
gcsamengezond](http://www.facebook.com/gcsamengezond)

 [www.instagram.com/
gcsamengezond](http://www.instagram.com/gcsamengezond)



GEZONDHEIDSCENTRUM
DE KROONSTEEN / EN 8
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VUURSTEEN
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK
OVERASSELT
BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSELT