



Preventie

Alcohol en 55-plussers

Deze informatie is bedoeld voor iedereen die zorg verleent of mantelzorger is en die in contact komt met 55-plussers. Deze flyer kan u helpen om signalen te herkennen bij 55+ die regelmatig alcohol drinken. Hierbij worden ook tips beschreven ter ondersteuning bij het bespreekbaar maken.

Mogelijke signalen

Lichamelijk

- Maag- of darmproblemen
- Hoofdpijnklaften
- Medicatie die niet of averechts werkt
- Gewichtstoename
- Naar alcohol ruiken
- Incontinent zijn
- Valincidenten
- Afname van geheugenfuncties
- Vermoeidheid

Psychisch en/of sociaal

- Concentratie- en/of slaapproblemen
- Depressieve klachten
- Angstig zijn
- Relatieproblemen en/of huiselijk geweld
- Stress- en burnoutklachten
- Vergeetachtigheid zoals afspraken vergeten
- Verwaarlozen sociale contacten en hobby's

Wat u kunt doen

Ga in gesprek en stel vragen over het alcoholgebruik.

Tips voor als u in gesprek gaat

- Luister en toon belangstelling.
- Voorbeeldvragen: hoe vaak drinkt u alcohol? Hoeveel drinkt u dan? Drinkt u vaker dan u zou willen? Wat vindt u prettig aan alcohol en ervaart u ook nadelige gevolgen? Krijgt u wel eens reacties op uw alcoholgebruik?
- Geef informatie over feiten zoals de combinatie alcohol en medicatie, depressieve klachten, slaapklachten of valincidenten.

Wat u beter niet kunt doen

- In gesprek gaan als de betrokkene onder invloed is
- Veroordelen/afkeuren
- Ongevraagd advies geven
- Waarschuwen
- In discussie gaan

Belangrijk!

De keuze en verantwoordelijkheid liggen bij de 55-plusser.

Meer weten?

Wilt u meer informatie, kijk dan op: www.moti55.nl

Neem contact op met
de preventiedeskundige
van Mondriaan
T 088 506 72 00
preventie@mondriaan.eu

Of bekijk hier
ons verdere aanbod



Preventie

Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Postbus 4436
6401 CX Heerlen

www.mondriaan.eu/preventie