

Behandeling

# Alcoholgebruik pauzeren met IkPas

Bent u benieuwd wat alcohol doet met uw gezondheid? Wilt u bewuster kiezen of, wannéér en hoeveel alcohol u drinkt? Het Jeroen Bosch Ziekenhuis en IkPas helpen u graag op weg naar een gezondere leefstijl.

Alcoholgebruik kan invloed hebben op uw gezondheid. Vaak kunnen klachten voorkomen worden door bewust met alcohol om te gaan. Pauzeer uw alcoholgebruik minimaal 30 dagen met IkPas en ervaar de voordelen van minder drinken.

**(073) 553 30 51**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

## Hoe pauzeert u uw alcoholgebruik?

Hier leest u alles over IkPas

### Wat is IkPas?

IkPas is een campagne om bewustwording te creëren om wel of niet te drinken. IkPas is een initiatief van Stichting Positieve Leefstijl en wordt financieel mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bij IkPas pauzeren mensen hun alcoholgebruik voor minimaal 30 dagen om erachter te komen wat alcohol met hun gezondheid doet.

Ga ook de uitdaging aan. Drink één maand geen alcohol om te kijken wat het met u doet. Word u bewuster van de keuze die u kunt maken om wel of niet te drinken, doorbreek uw patronen en maak alcohol niet vanzelfsprekend. IkPas helpt u bij deze uitdaging. Er verschijnt niet letterlijk een coach aan uw deur, maar u kunt online wel terecht voor al uw vragen, voor tips en artikelen, recepten, en ook badges die u kunt verdienen met uitdagingen; alles om uw uitdaging te volbrengen!

## Hulp vanuit IkPas

- een persoonlijke IkPas-coach voor al uw vragen en om u te motiveren tijdens moeilijke momenten.
- een forum om ervaringen uit te wisselen met andere deelnemers.
- badges die u kunt verdienen voor mijlpalen tijdens uw alcoholpauze.
- twee keer per week per e-mail een nieuwsbrief met informatieve artikelen en tips geschreven door uw zorgverleners van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.
- alternatieven, handige tips en nuttige weetjes.

## Waarom alcoholgebruik pauzeren?

Leefstijl speelt een rol bij het ontstaan en voorkomen van vele aandoeningen waaronder hart- en vaatziekten, leververvetting, diabetes type 2, geheugenverlies en verschillende vormen van kanker. Aanpassingen in uw leefstijl kunnen uw gezondheid verbeteren en uw klachten verminderen. Kleine aanpassingen zoals: minder alcohol drinken, een goede nachtrust, voldoende beweging, de juiste voeding en ontspanning.

## Voordelen van een alcoholpauze

- U kiest bewuster voor het wel of niet drinken van alcohol.
- Het is goed voor de organen.
- 55% van de deelnemers slaapt beter.
- 63% voelt zich lichamelijk en geestelijk fitter.
- 32% van de deelnemers verliest gewicht.

## Wie kan er deelnemen aan IkPas?

Dit programma is momenteel alleen beschikbaar voor poliklinische patiënten onder behandeling bij Maag,- Darm- en Leverziekten (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>) of het Leefstijloket (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijloket-jeroen-bosch-ziekenhuis>) van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Bent u patiënt bij de MDL-afdeling of het Leefstijloket van het JBZ en wilt u meer weten of direct deelnemen aan dit speciale IkPas programma? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of verpleegkundige. Om in te schrijven krijgt u een websiteadres en informatieflyer mee naar huis.

Bent u geen patiënt bij een van deze afdelingen, maar wilt u wel meedoen aan IkPas? Kijk dan op de IkPas website (<https://www.ikpas.nl/>) voor meer programma's.

## Wetenschappelijk onderzoek

Op dit moment is de samenwerking met IkPas een pilot. We vragen u daarom om bij deelname mee te doen aan een onderzoek naar het effect van IkPas en naar uw ervaringen. Uitleg hierover volgt bij de inschrijving online.

## Wetenschappelijk onderzoek

Jacqueline Bisschop is Projectleider alcoholproblematiek in het Jeroen Bosch Ziekenhuis en werkt aan haar promotie onderzoek in samenwerking met Tilburg University, departement Tranzo.

"Voor de IkPas pilot hebben we vragenlijsten voor de patiënten die deelnemen ontworpen om het (lage termijn) effect van minder alcoholgebruik te onderzoeken. Daarnaast worden een aantal deelnemers en zorgverleners gevraagd om deel te nemen aan interviews om de pilot te evalueren voor een grotere uitrol."



Jacqueline Bisschop

# Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Code INT-660