



OUDEREN EN ALCOHOL

Informatie voor de cliënt

Fitter voelen zonder alcohol en beter kunnen ontspannen.
Arkin Ouderen kan u hierbij ondersteunen.

De meeste mensen kennen het wel: een extra borrel op een gezellige bijeenkomst of een stevig slaapmutsje om beter te slapen. Voor veel mensen is het een gewoonte of een manier om te gaan met nare gevoelens en eenzaamheid. Slechts weinigen beseffen dat alcohol op oudere leeftijd wel eens een extra risico kan vormen. Het lichaam, maar ook de hersenen worden gevoeliger voor alcohol. Zeker als u daarnaast ook medicijnen slikt. Teveel alcohol (meer dan 2 glazen per dag) kan leiden tot vermoeidheid, somberheid, angst, slaapproblemen, vergeetachtigheid en kans op vallen.

Voor wie?

Arkin Ouderen richt zich vooral op mensen ouder dan 65 jaar. Mensen die psychische klachten hebben zoals angst en somberheid en/of alcoholgebruik als problematisch ervaren.



Wat houdt de behandeling in?

Het betreft een individuele behandeling die gericht is op het stoppen of verminderen van uw alcoholgebruik, het veranderen van gewoonten en leren omgaan met voor u moeilijke situaties. Dit kan door middel van:

- **korte alcohol interventie (4 gesprekken)**
- **leefstijltraining (12 gesprekken)**
- **gesprekken met een psycholoog**
- **eventueel in combinatie met medicijnen**

Wat levert het u op?

U voelt zich fitter en hebt alcohol niet meer nodig om te ontspannen. Arkin Ouderen kan u hierbij ondersteunen. Thema's die in de behandeling aan de orde komen zijn: voor- en nadelen van het alcoholgebruik, zoeken naar alternatieven, eenzaamheid. Deze behandeling vindt gelijktijdig plaats met de behandeling van psychische klachten.



Waar?

De polikliniek van Arkin Ouderen bevindt zich op het Behandelcentrum, Nieuwe Kerkstraat 156 in Amsterdam.

Aanmelding en Informatie

Via uw huisarts kunt u worden aangemeld bij onze polikliniek.
Indien u nog vragen hebt of twijfelt dan kunt u bellen met Arkin Ouderen,
telefoon (020-) 590 46 66.



Betekenis van ons logo

De mens figuurtjes in het beeldmerk van Arkin Ouderen symboliseren samenwerking. Want bij Arkin Ouderen draait alles om samenwerken. Samenwerking tussen cliënt, behandelaar en naastbetrokkene. Eigenlijk iedere vorm van samenwerking, in de volle breedte. Dus ook samenwerking met huisartsen, andere hulpverleners en instanties. Samenwerking ten dienste van de cliënt die een betekenisvol leven verdient.

*Arkin Ouderen heeft algemene leveringsvoorwaarden
en een klachtenregeling.
Meer informatie vindt u op www.arkinouderen.nl*

Onderdeel van Arkin