

1 Gezondheidsachterstanden

Terugdringen Gezondheidsachterstanden

Het terugdringen van gezondheidsachterstanden, als het gaat over alcohol, roken en middelengebruik onder buurtbewoners, kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door in te zetten op een bepaalde doelgroep, maar ook door het aanbieden van bestaand preventieaanbod. Graag gaan we in gesprek over welke problematiek er speelt en adviseren we u wat hierbij past.

START

2

Kansrijke start

Een kind dat tijdens de eerste 1000 dagen in aanraking komt met alcohol, roken en/of middelengebruik begint al met een achterstand. Zet daarom in op een goede start.

3 Mentale Gezondheid



Mentale Gezondheid

Stress, depressie en angsten gaan vaak hand in hand met middelenproblematiek. Daarnaast kan alcohol- en/of ander middelengebruik mentale klachten in stand houden of versterken. Veel mensen zijn zich hier niet bewust van. We zetten daarom graag in op het bieden van goede informatie en hulp om de mentale gezondheid te verbeteren.

Bij 50% van mensen met psychische problematiek is er sprake van overmatig middelen-gebruik. Andersom is dit hetzelfde.

Obesitas

4

Aanpak overgewicht en obesitas

Overmatig en zwaar drinken lijken samen te hangen met gewichtstoename en een hogere Body Mass Index (BMI) of buikomvang. Alcoholgebruik verhoogt bij mensen met (ernstig) overgewicht het risico op het ontwikkelen van leveraandoeningen. Het delen van kennis over de relatie tussen alcohol en overgewicht kan ondersteuning bieden.

Alcohol is een calorierijke stof, terwijl het geen essentiële voedingsstoffen levert. Het kan de eetlust vergroten. Bovendien beïnvloedt alcohol de werking van de lever.

5 Valpreventie

Alcohol is een verdovend middel, waardoor onder andere de bloeddruk omlaag gaat en de reactiesnelheid wordt vertraagd. Hierdoor wordt het risico op vallen vergroot. Daarom is het belangrijk dat Jellinek Preventie aansluit bij activiteiten t.b.v. valpreventie.

Alcohol is een verdovend middel net zoals benzodiazepines. Als deze middelen worden gecombineerd vergroot je het risico op valincidenten.



Leefomgeving

6

Leefomgeving

Om een gezonde leefomgeving te creëren kan meegedacht worden in het beleid van (zorg) organisaties. Denk aan alcoholvrije alternatieven, naleving van de alcoholleeftijd en rookvrije zorg.

7 Alcoholproblematiek



Opgroeien in een

Kansrijke Omgeving & Vroegsignalering Alcoholproblematiek

Jellinek Preventie biedt kennis, informatie en praktische tools om vroegsignalering alcohol onder de aandacht te brengen bij, zowel professionals, als buurtbewoners. Dit doen we door het onderlinge netwerk bij professionals te versterken en aandacht te hebben voor verschillende doelgroepen, zoals jongeren of 55+ers.

Sociale basis

8

Versterken sociale basis

Jellinek werkt zoveel mogelijk wijkgericht en sluit aan bij lokale, informele- en formele initiatieven. Jellinek ondersteunt professionals en buurtbewoners en signaleert trends en signalen.

9 MANTELZORG

Mantelzorg

Veel partners en kinderen van mensen die alcohol en/of overmatig middelen gebruiken, bieden mantelzorg. Voor deze mantelzorgers is het belangrijk dat ze leren hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen in deze situatie.

KOPP/KOV kinderen lopen 2 tot 4 keer meer kans om psychische problemen of een verslaving te ontwikkelen dan andere kinderen.



Eenzaamheid

10

Eén tegen Eenzaamheid

Eenzaamheid kan een trigger zijn. Maar middelengebruik kan ook een reden zijn, waardoor mensen vereenzamen.

11 Welzijn op recept

Het bieden van deskundigheidsbevordering voor welzijnscoaches. Kennis, herkennen en signaleren en interacties op het gebied van alcohol en middelen komen hierbij aan bod.



Ondersteuning voor zorgprofessionals

- Deskundigheidsbevordering zorgprofessionals.
- Consultatie en Advies: o.a. meedenken in casuïstiek, aansluiten bij netwerkoverleggen
- Interviewen zorgprofessionals in wat belemmeringen zijn en waar kansen liggen in de samenwerking.
- Meedenken en ondersteunen bij het ontwikkelen of implementeren van middelenbeleid herkenalcoholproblematiek.nl

Ondersteuning voor inwoners

- Individuele gesprekken: een adviesgesprek, mogelijk gevolgd door een Moti-traject van 4 gesprekken.
- Ondersteuning van naastbetrokkenen middels online themabijeenkomsten, groepstrainingen.
- Online programma's, zoals de digitale zelfhulp en de middelenmeter app.
- Ondersteuning van kinderen en hun ouders middels het KOPP/KOV-programma (Kinderen van Ouders met Psychische- of Verslavingsproblematiek).
- Deelname aan IkPas. allesoverdrinken.nl