

Adressen

Emergis ouderenpsychiatrie
Oostmolenweg 105
4481 PM Kloetinge
T 0113 26 74 30
www.emergis.nl

Algemeen postadres

Emergis ouderenpsychiatrie
Postbus 253
4460 AR Goes

Leefstijltraining voor ouderen



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



De meeste mensen drinken wel eens een borrel of glaasje wijn. Drinkt u dagelijks meer dan goed voor u is en heeft u daardoor last van slapeloosheid, vermoeidheid of bijvoorbeeld somberheid? Volg dan de Leefstijltraining van Emergis ouderenpsychiatrie en verminder of stop met uw alcoholgebruik.

Voor wie?

De leefstijltraining is bedoeld voor ouderen die behandeling krijgen bij Emergis en die last hebben van hun alcoholgebruik. Oudere mensen kunnen vaak minder goed tegen alcohol dan jongere mensen. Ouderen worden sneller dronken en krijgen eerder lichamelijke en psychische klachten, bijvoorbeeld:

- u kunt niet goed slapen;
- u wordt vergeetachtig;
- u voelt zich moe en/of somber;
- u heeft een hoge bloeddruk.

Herkent u zich in deze problematiek en wilt u iets veranderen aan uw alcoholgebruik? Dan is de leefstijltraining iets voor u.

Wat houdt de training in?

De leefstijltraining is een echte training. Het is geen gespreksgroep of psychotherapie. U leert vaardigheden om uw alcoholgebruik te verminderen of te stoppen. Onderwerpen die in de training aan bod komen zijn:

- Wat zijn de voor- en nadelen van mijn alcoholgebruik?
- Hoe kan ik de controle houden?
- Wat is trek en hoe ga ik hiermee om?
- Hoe ga ik om met sociale druk?
- Hoe kan ik voorkomen dat ik weer terugval in mijn oude gewoonte?

In een groep of alleen?

Ouderen vinden het vaak moeilijk om een beroep te doen op de hulpverlening. Vaak komt dit doordat ze zich schamen of ontkennen dat ze ergens problemen mee hebben. Als er genoeg aanmeldingen zijn, volgt u de leefstijltraining in een groep met andere ouderen. Op die manier ervaart u dat er meer mensen zijn met vergelijkbare problemen. Als er te weinig deelnemers zijn, kunt u de training ook individueel volgen bij een leefstijltrainer.

Hoe lang duurt het?

De leefstijltraining in groepsverband bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers. Volgt u de training individueel, dan maakt u met de leefstijltrainer afspraken over hoe lang u de training volgt.

over wie de huishoudelijke taken doet. En u praat over andere onderwerpen die op dat moment belangrijk zijn.

- Na het gesprek gaat u een activiteit doen. Soms alleen, soms met anderen. Soms zelfstandig, soms met begeleiding.

Waar is de training?

De training vindt plaats bij Emergis ouderenpsychiatrie, Oostmolenweg 105 in Kloetinge.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Bent u geïnteresseerd in de leefstijltraining voor ouderen? Vertel dat dan aan uw hulpverlener van Emergis ouderenpsychiatrie. Hij of zij kan u vervolgens aanmelden voor de training. Daarna krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek met een leefstijltrainer. Samen bepaalt u of de training geschikt is voor u.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van Emergis ouderenpsychiatrie, telefoon 0113 26 74 30.