



Gestapelde stenen; Markeringen
In verschillende culturen worden stapeltjes keien langs de weg gelegd om een route te markeren. Reizigers voegen een kei aan de balancerende stapel toe, waardoor deze telkens groeit, omvalt en weer wordt opgebouwd. Ook Mentrum bouwt steen voor steen aan een evenwichtiger en stabielere mens.

Mentrum behandelt mensen met langerdurende ernstige psychiatrische- en/of verslavingsproblemen. Wij helpen mensen zoveel mogelijk te herstellen en weer een waardevolle plek in de samenleving te vinden. Dat doen we samen met de cliënt, hun familie en vrienden en met huisartsen, gemeente, stadsdelen en andere zorginstellingen. Voor ouderen hebben wij een specifiek aanbod.

www.mentrum.nl

Mentrum heeft een klachtenregeling. U kunt de brochure downloaden op www.mentrum.nl. De brochure is ook telefonisch te bestellen: (020) 590 14 24.

Voor de fotografie is gebruik gemaakt van modellen.



Ouderen

EN ALCOHOL

INFORMATIE VOOR DE CLIËNT

Zonder alcohol u fitter voelen en kunnen en ontspannen. Mentrum 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 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?

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

Wat houdt de behandeling in?

Het betreft een individuele behandeling die gericht is op het stoppen of minderen 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. Mentrum 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 de psychische klachten.

Waar

De polikliniek Ouderen en Alcohol bevindt zich op het Robert Kochplantsoen 19 in Watergraafsmeer. Er is ook een spreekuur op de Kadoelerbreek, Banne Buikslootlaan 145 in Amsterdam Noord.

Aanmelding en informatie

Via uw huisarts kunt u worden aangemeld bij onze polikliniek. Indien u nog vragen heeft of twijfelt dan kunt u bellen met Mentrum Ouderen, telefoon (020) 590 84 20. Contactpersoon is psychiater mevrouw Schoonbrood.