

## alcohol en drugs

# Vraagt u zich wel eens af of u te veel alcohol of drugs gebruikt?

Mogelijk ervaart u wel eens negatieve gevolgen na het drinken van alcohol of het gebruik van drugs. Wist u dat minderen of stoppen met alcohol en/of drugs al snel een positief effect heeft?

**De voordelen van minderen of stoppen met alcohol en drugs zijn onder andere:**

- U voelt zich actiever en kunt zich beter concentreren.
- U kunt beter presteren tijdens werk, studie of thuis.
- U krijgt een betere conditie en gezondheid (afvallen).
- U slaapt beter, u bent hierdoor beter uitgerust en opgewekter.
- U hebt minder kans op somberheid of angst.
- U hebt minder kans op hart- en vaatziekten, kanker, impotentie en dementie.

Stoppen met het gebruik van alcohol en/of drugs doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid zo klein mogelijk te maken.

### Hoe gaat het met uw gebruik?

Op de website van Jellinek vindt u meer informatie over alcohol en drugs. U kunt ook een test doen om te zien of uw gebruik riskant is.

## Heeft u hulp nodig om te kunnen stoppen met alcohol en/of drugs, of twijfelt u nog?

Vraag via bovenstaande website een adviesgesprek aan bij de Jellinek. Dit is gratis en vrijblijvend. Of informeer bij uw huisarts naar de mogelijkheden.

### Geef uw mening

Het Trimbos-instituut onderzoekt het effect van deze folder. Wij zijn benieuwd wat u van deze folder vindt en nodigen u uit om online een korte vragenlijst in te vullen via [idm.trimbos.nl/ada](http://idm.trimbos.nl/ada). Helpt u ons?

## Alcohol and drugs

Have you ever wondered whether you may be drinking too much or taking too many drugs?

You may already have experienced some negative consequences from drinking alcohol or using drugs. Did you know that you can quickly experience the positive effects of quitting or reducing your usage of drugs and/or alcohol?

**When you consume less alcohol and/or take fewer drugs, you can benefit from:**

- enhanced energy and concentration levels;
- greater performance regarding your work, studies or home;
- revitalised health (e.g. weight loss) and improved condition;
- better quality sleep and feeling more well rested and cheerful;
- decreased risk of depression or anxiety;
- reduced risk of developing cardiovascular disease, cancer, impotence or dementia.

Quitting drugs and/or alcohol is a choice you make to optimally minimise your risk of ill health.

### How are your consumption levels?

For more information about drugs and alcohol, visit the website Jellinek. You can complete a test to determine whether your use of drugs and alcohol is risky.

## Do you need help to quit drugs and/or alcohol, or are you still unsure about whether you need help?

Via the website, you can request an advisory consultation at Jellinek. This is a free and no obligation consultation. You can also talk to your GP about the options related to drug and alcohol consumption.

### Give us your feedback

The Trimbos Institute is researching the effect of this leaflet. We are curious to find out what you think of this leaflet, so we invite you to complete a short online questionnaire at [idm.trimbos.nl/adb](http://idm.trimbos.nl/adb)

Will you help us?



# Vragen?

## U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl)  
Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw  
zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

## Meer informatie online

Meer informatie vindt u ook op de volgende website(s):

- [www.olvg.nl/seh](http://www.olvg.nl/seh)
- [www.jellinek.nl/informatie-alcohol-drugs](http://www.jellinek.nl/informatie-alcohol-drugs)
- [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

## Contact

### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (7 dagen per week, dag en nacht bereikbaar)

### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie West

T 020 510 89 11 (7 dagen per week, 24 uur per dag)

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

**IJburg**  
IJburglaan 727  
1087 CH Amsterdam

Algemene voorwaarden: [www.olvg.nl/algemene-voorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-voorwaarden). Klacht of opmerking: ga naar [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 23 augustus 2017, 3015