

Middelengebruik

PIJNZORG

Pijneducatie

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Tijdens onze behandelingen hebben wij aandacht voor een gezonde leefstijl. Een onderdeel van een gezonde leefstijl is het gebruik van minder middelen, zoals alcohol of drugs. Het gebruik van middelen kan een grote invloed hebben op uw gezondheid. In deze folder vertellen we u meer over middelengebruik.

Wat zijn middelen?

Middelen zijn stoffen die invloed hebben op uw lichaam en geest, bijvoorbeeld alcohol, drugs, tabak en medicijnen. Het gebruik van deze middelen kan zorgen voor gezondheidsproblemen of verslaving. Daarom is het belangrijk om bewust met middelen om te gaan. U kunt het beste stoppen met het gebruiken van tabak, drugs en alcohol. Medicijnen zijn soms nodig, maar het is belangrijk om te weten waarvoor u ze gebruikt en hoe u ze moet innemen.

Alcoholgebruik

Alcohol is een veelgebruikte, maar ongezonde stof. Veel mensen denken dat alcohol goed voor de gezondheid kan zijn, maar dit is niet waar. Het is beter om helemaal geen alcohol te drinken. Het kan namelijk zorgen voor ernstige gezondheidsrisico's, zoals kanker en leverproblemen. Ook kan alcohol er voor zorgen dat u zwaarder wordt.

Roken

Roken is erg verslavend. Nicotine in sigaretten zorgt ervoor dat u snel weer een sigaret wil. Roken is gevaarlijk voor uw gezondheid en kan zorgen voor ernstige ziekten, zoals kanker en hart- en vaatziekten. Het is niet alleen slecht voor de roker, maar ook voor mensen in de omgeving door de rook die zij inademen.

Vapen

Steeds meer mensen, ook jongeren, maken gebruik van een e-sigaret (vape). Veel mensen denken dat vaperen minder slecht is dan roken, maar dat klopt niet. E-sigaretten bevatten giftige stoffen die via de longen in het lichaam komen. Vapen kan zorgen voor problemen aan de longen, eengrotere kans op kanker en verslaving aan nicotine.

Drugs

Drugs zijn middelen die uw lichaam en geest beïnvloeden. Drugs die in Nederland veel voorkomen zijn cannabis, XTC (ecstasy) en cocaïne. Het gebruik van deze middelen kan zorgen voor ernstige gezondheidsproblemen, zowel fysiek als mentaal. Een verslaving aan drugs kan het dagelijkse leven beïnvloeden en zorgen voor problemen in relaties, werk en gezondheid. Als u of iemand die u kent problemen heeft met drugs, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken.

Medicijnen

Soms zijn medicijnen nodig om uw gezondheid te verbeteren, maar het is ook goed om te kijken of u deze kunt verminderen of zelfs stoppen door een gezondere leefstijl. Het minderen of stoppen met medicijnen gaat altijd in overleg met uw arts.

Stoppen met middelengebruik

Als u wilt stoppen met alcohol, roken of drugs, is het belangrijk om hulp te zoeken. U kunt online veel informatie vinden. Kijk bijvoorbeeld voor stoppen met roken op www.ikstopnu.nl.

Wat kunt u zelf doen?

- Lees informatie om meer te leren over de risico's van middelengebruik.
- Zoek hulp:
 - praat met vrienden of familie over uw wensen om te stoppen.
 - zoek een specialist voor advies en ondersteuning. Uw huisarts kan u hierover informeren.
- Stel haalbare doelen voor uzelf om uw gebruik te verminderen of te stoppen. Doe dit in kleine stapjes.
- Vervang ongezonde gewoontes door dingen die u leuk vindt, zodat u minder de behoefte voelt om middelen te gebruiken.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Middelengebruik'. Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Gezonde leefstijl, Beweging, Voeding, Ontspanning, Verbinding, Slaap en In balans blijven.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



Wilt u een waardering achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)!

DC Klinieken