Beste professional,

**Dry January**, oftewel **IkPas**, komt er weer aan. De gehele maand januari zetten duizenden mensen hun alcoholgebruik op pauze. Help je mee om patiënten/cliënten te enthousiasmeren om mee te doen?

**IkPas werkt!**

IkPas is onlangs [erkend](https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken-algemeen/recent-erkende-interventies) door het Centrum Gezond Leven. Uit onderzoek blijkt dat ruim driekwart van de deelnemers aan IkPas het de hele maand volhoudt. Bovendien voelt 60% van de deelnemers zich fitter, 55% slaapt beter, 32% voelt zich gezonder en 31% valt af in gewicht. Ook op de langere termijn drinken deelnemers minder dan voor de campagne. Mooie resultaten! Dit succes komt doordat IkPas deelnemers op verschillende manieren ondersteunt. Via de website, een nieuwsbrief, forum, chatfunctie en de IkPas-coach kunnen deelnemers tips krijgen, ervaringen uitwisselen en hulp krijgen als ze dat willen. De kans om het vol te houden wordt hierdoor groter. Des te meer reden om IkPas onder de aandacht te brengen en patiënten/cliënten enthousiast te maken om zich in te schrijven op [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl).

**Hoe kun je helpen?**

Enkele opties:

* Speel een narrowcasting of filmpje op het (wachtkamerscherm) af;
* Verspreid afbeeldingen en/of een filmpje via social media;
* Plaats een tekst op de website en/of in een digitale nieuwsbrief;
* Print een afbeelding/poster uit en hang deze op in de wachtruimte.

[Hier](https://www.netwerkouderenachterhoek.nl/ikpas/) vind je alles wat je hiervoor nodig hebt.

Daarnaast is er natuurlijk de website[**www.ikpas.nl**](http://www.ikpas.nl), waar je samen met de patiënt/cliënt naar kunt kijken of naartoe kunt verwijzen.