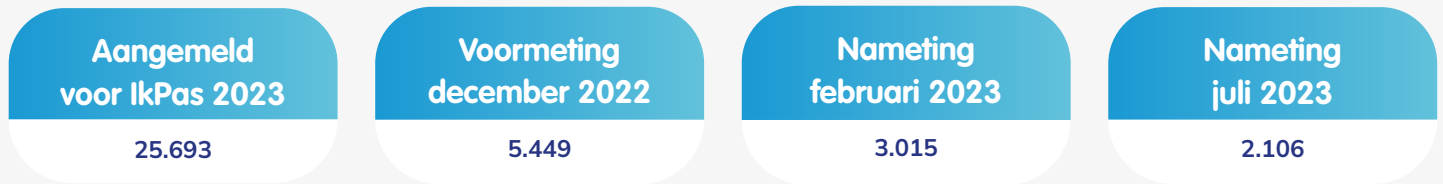


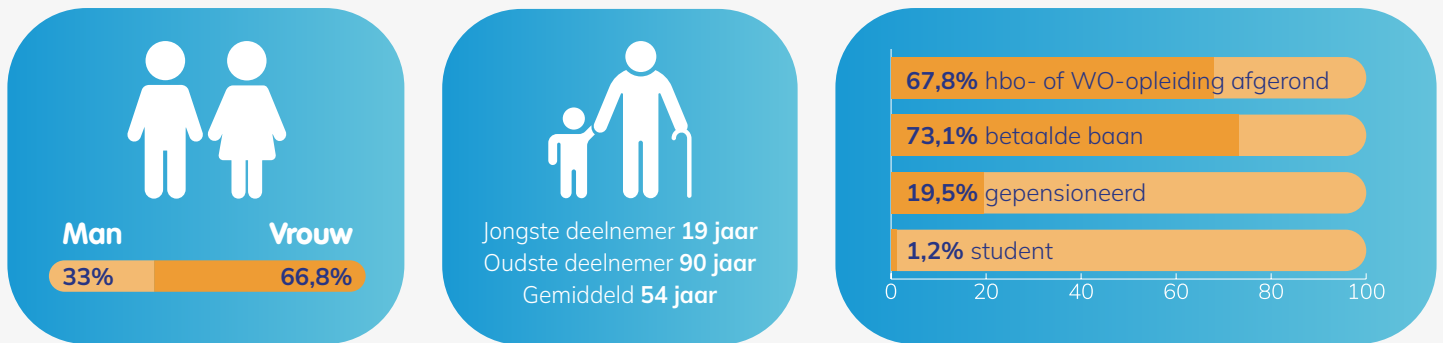
IkPas 2023

Achtergrondinformatie IkPas

IkPas is de regionale actie waarbij deelnemers hun alcoholgebruik 30 of 40 dagen op pauze zetten. Jaarlijks wordt een evaluatie uitgevoerd onder de deelnemers, waarbij drie online enquêtes naar deelnemers worden gestuurd.

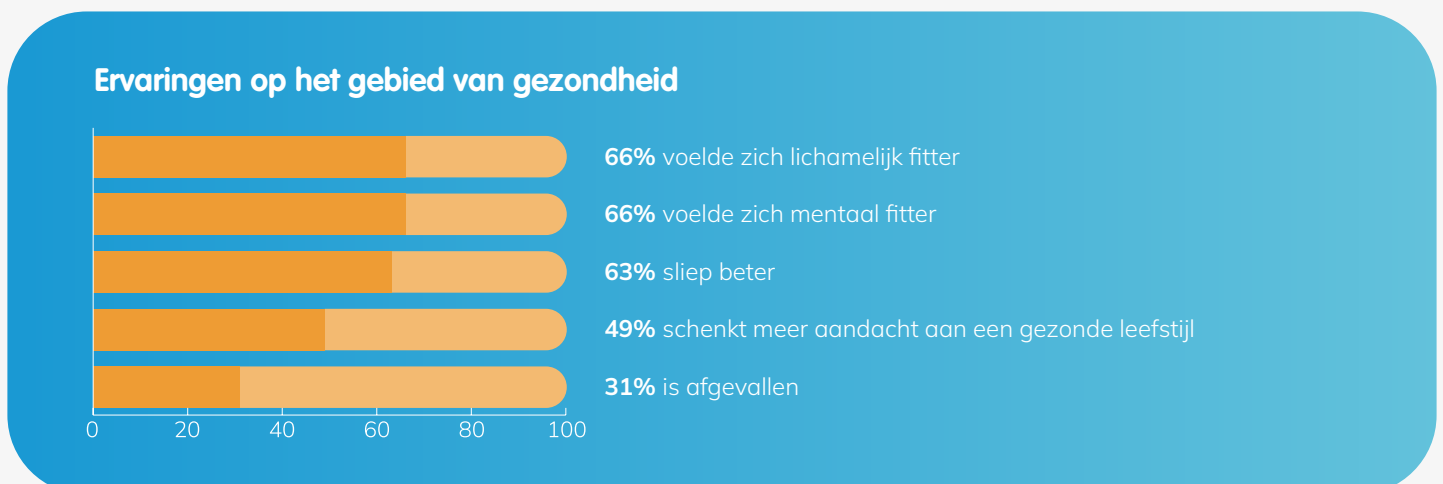
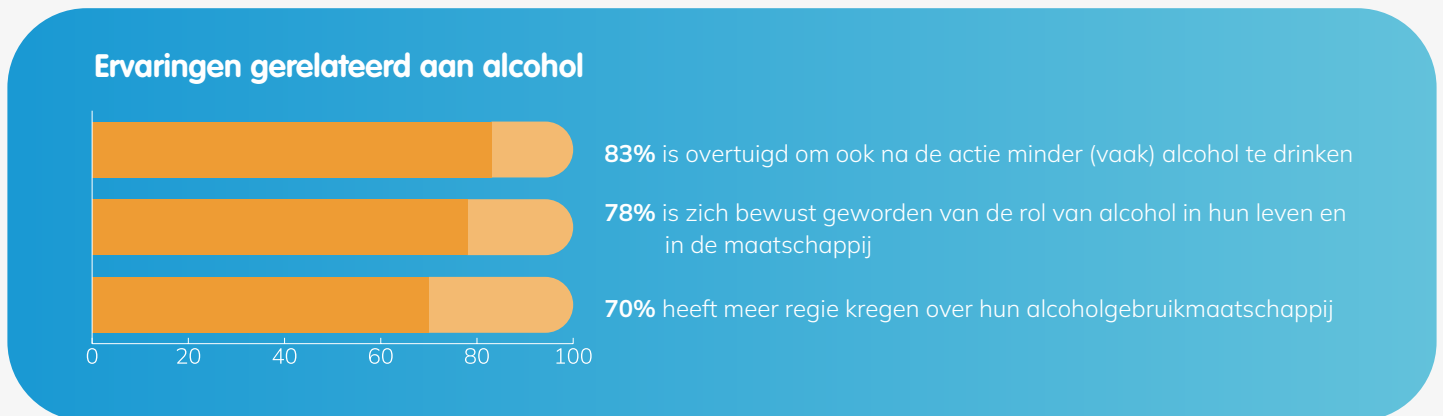


Achtergrond deelnemers

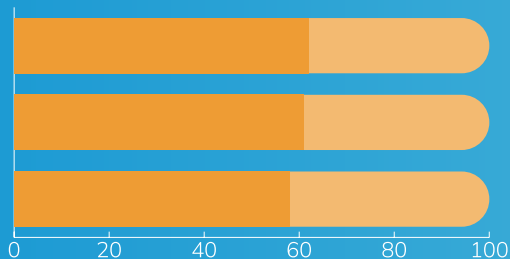


Ervaringen van deelnemers na deelname IkPas

Deelnemers ervaren de actie met gemiddeld een 8.



Bijkomende ervaringen



62% viel het op dat ze hun keuze om geen alcohol te drinken niet hoefde te verantwoorden

61% heeft geld bespaard

58% vond het leuk om aan een landelijke actie mee te doen

Cijfers alcohol

Voor IkPas

IkPas trekt relatief veel deelnemers die voorafgaand aan de actie frequent drinken

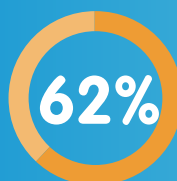
Deelnemers gaven aan **gemiddeld 4,5 dag per week** alcohol te drinken.

55-plussers gaven aan **gemiddeld 5 dagen per week** te drinken, **55-minners** gemiddeld 4 dagen per week.

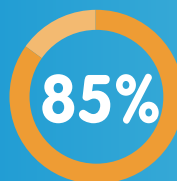
De **IkPas-deelnemer** drinkt gemiddeld ruim **18 glazen**.

4% gaf aan niet te drinken of maar 1 glas per dag.

Tijdens IkPas



heeft de **challenge voltooid** zonder alcohol te drinken.



gaf direct na de actie aan dat ze **minder alcohol** wilden gaan drinken.

6 maanden na IkPas



gaf aan **geen alcohol** meer gedronken te hebben **na de actie**.



55-plussers gaven aan **gemiddeld 3.5 dagen per week** te drinken, **55-minners** gemiddeld **3 dagen per week**.



heeft **weer deelgenomen** aan 1 of meerdere **IkPas-challenges**



Deelnemers zeggen **8 glazen alcohol per week minder** te drinken.



gaf aan **niet (meer) te drinken** of maar **1 glas per dag**. Dit is in lijn met de richtlijnen van de Gezondheidsraad.



van de deelnemers geeft aan dat ze **minder alcohol drinken zes maanden na IkPas** dan vooraf aan IkPas.