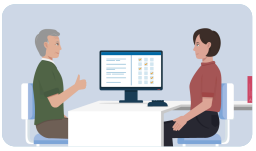
Leefstijl en Verwijsloket

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort



Gezond leven hoeft niet moeilijk te zijn. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Soms kan een kleine stap al een verschil maken in hoe je je voelt, hoe je herstelt of hoe je met een ziekte of behandeling omgaat.

Misschien wil je meer bewegen, gezonder eten, beter slapen of stoppen met roken. Of misschien wil je juist meer rust in je hoofd of meer energie overhouden voor de dingen die belangrijk voor je zijn.

Kies één ding dat bij jou past en begin klein. Elke stap helpt.

Waar wil jij mee beginnen?

Een gezonde leefstijl gaat over meer dan eten en bewegen. Ook slaap, ontspanning, roken, alcohol en contact met andere mensen zijn belangrijk.

Gezond eten



Gezond eten geeft je lichaam wat het nodig heeft. Je hoeft niet altijd gezond te eten. Het gaat er vooral om wat je meestal eet en drinkt.

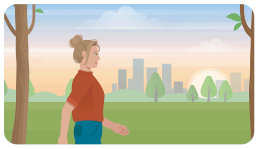
Dit kun je bijvoorbeeld proberen:

- Eet elke dag groente en fruit.
- Kies vaak voor volkorenbrood, volkoren pasta of zilvervliesrijst.
- Drink vooral water, thee of koffie zonder suiker.

- Kies vaak voor eten dat zo min mogelijk is bewerkt.
- Eet rustig en neem de tijd.
- Geniet ook van iets lekkers. Dat mag best.

Een gezonde keuze maken betekent niet dat alles perfect moet.

Meer bewegen



Bewegen is goed voor je lichaam én voor hoe je je voelt. Je hoeft hiervoor niet per se te sporten. Wandelen, fietsen, tuinieren of de trap nemen telt ook mee.

Dit kun je proberen:

- Kies iets wat je leuk vindt en goed bij je past.
- Begin met een klein stukje of een paar minuten.
- Beweeg verspreid over de dag.
- Probeer niet te lang achter elkaar te zitten.
- Ga samen met iemand wandelen of fietsen.

Elke minuut bewegen is mooi meegenomen.

Goed slapen



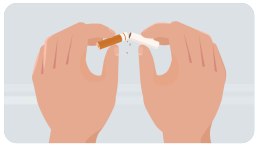
Tijdens je slaap komt je lichaam tot rust. Je lichaam en hoofd krijgen tijd om te herstellen.

Dit kun je proberen:

- Ga zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Doe het 's avonds rustig aan.
- Kijk minder op je telefoon of tablet vlak voor het slapen.
- Drink in de avond liever geen koffie, energiedrank of andere dranken met cafeïne.
  Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer.

Blijf je langere tijd slecht slapen? Praat dan met je huisarts.

Stoppen met roken



Stoppen met roken is goed voor je gezondheid. Je lichaam begint zich al snel te herstellen als je stopt. Stoppen kan lastig zijn. **Je hoeft het niet alleen te doen.**

Dit kan helpen:

- Kies een dag waarop je wilt stoppen.
- Bedenk waarom je wilt stoppen.
- Vertel familie, vrienden of collega's dat je gaat stoppen.
- Bedenk wat je kunt doen als je zin krijgt om te roken.
- Vraag hulp aan je huisarts of zorgverlener.

Meer informatie vind je op [www.ikstopnu.nl (https://www.ikstopnu.nl)](https://www.ikstopnu.nl) .

Alcohol



Voor je gezondheid geldt: hoe minder alcohol, hoe beter. Geen alcohol drinken is het gezondst. Drink je wel? Dan kan het helpen om vooraf te bedenken wanneer je wel en niet wilt drinken.

Dit kun je bijvoorbeeld proberen:

- Drink regelmatig een dag of een paar dagen geen alcohol.
- Wissel een drankje met alcohol af met water of een drankje zonder alcohol.
- Bedenk vooraf hoeveel je wilt drinken.
- Kijk op welke momenten je vaak alcohol drinkt.

Maak je je zorgen over je alcoholgebruik? Praat erover met je huisarts of zorgverlener.

Rust en omgaan met stress



Iedereen heeft weleens stress. Soms is een beetje stress niet erg. Maar als je veel spanning hebt, kan het fijn zijn om meer rust te nemen.

Dit kun je proberen:

- Kijk waar je spanning van krijgt.
- Kijk ook waar je energie van krijgt.
- Neem elke dag even tijd voor jezelf.
- Ga naar buiten of maak een wandeling.
- Probeer rustig adem te halen.

- Zorg voor een vast ritme in je dag.

Op www.thuisarts.nl/stress (https://www.thuisarts.nl/stress) vind je meer informatie en oefeningen.

Contact met andere mensen



Mensen om je heen kunnen belangrijk zijn. Een gesprek, samen wandelen of even koffie drinken kan fijn zijn.

Dit kun je proberen:

- Maak tijd voor de mensen die belangrijk voor je zijn.
- Bel iemand op als je behoefte hebt aan contact.
- Ga samen wandelen of doe iets anders wat jullie leuk vinden.
- Vraag om hulp als je die nodig hebt.
- Help een ander als je daar de mogelijkheid voor hebt.

Hulp nodig? Het leefstijlloket helpt je verder.

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Gezond leven en goed voor uzelf zorgen is niet altijd makkelijk.
Soms weet u niet goed welke hulp bij u past.
Het Leefstijl en Verwijsloket in het ziekenhuis kan u hierbij helpen.
Het loket belt u daarna om een afspraak te maken.
U ontvangt een vragenlijst en vult deze thuis rustig in.
Tijdens het gesprek bespreekt u deze vragenlijst.
U bespreekt wat belangrijk is voor uw gezondheid, welzijn en dagelijks leven.
Het loket kijkt welke hulp dicht bij uw huis beschikbaar is.
Samen kijkt u welke mogelijkheden in uw omgeving bij u passen.
Zo kunt u makkelijk starten met een gezondere leefstijl.
Na een aantal weken belt het loket om te vragen hoe het gaat.
Samen kijkt u wat goed gaat en waar u nog hulp wilt.

Na een aantal maanden vult u weer een vragenlijst in en komt u langs bij het loket.
U bespreekt wat u heeft bereikt en hoe het gaat.
U bepaalt zelf of u nog hulp wilt of dat het traject kan worden afgesloten.
Zo helpt het Leefstijl en Verwijsloket...
u stap voor stap naar hulp bij een gezondere leefstijl.

Belangrijk

Duur van het gesprek



Het eerste gesprek duurt ongeveer 45 minuten

Leefstijlloket



Veranderen is soms lastig. Misschien weet je wel wat je wilt veranderen, maar lukt het niet alleen. Of je weet niet goed waar je moet beginnen.

Het Leefstijlloket van Bravis denkt met je mee.

Samen kijken we naar wat voor jou belangrijk is. En naar wat bij jou past. Je kunt bij het Leefstijlloket onder andere terecht voor:

- Gezonder eten;
- Meer bewegen;
- Stoppen met roken;
- Beter slapen;
- Omgaan met stress;
- Een gezonde leefstijl tijdens of na een behandeling.

Je medisch specialist, verpleegkundig specialist of physician assistant kan je naar het Leefstijlloket verwijzen als dit bij jou past.

Meer informatie vind je op www.bravis.nl/leefstijlloket (https://www.bravis.nl/leefstijlloket) .Paragraaf tekst

Meer informatie

Belangrijke websites



Wil je meer weten? Op deze websites vind je betrouwbare informatie en praktische tips:

- www.voedingscentrum.nl (https://www.voedingscentrum.nl) – over gezond eten
- www.kenniscentrumsportenbewegen.nl (https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl) – over bewegen
- www.thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl) – over gezondheid en ziekte
- www.ikstopnu.nl (https://www.ikstopnu.nl) – over stoppen met roken
- www.alcoholinfo.nl (https://www.alcoholinfo.nl) – over alcohol

Meer informatie over leefstijl bij Bravis vind je op www.bravis.nl/leefstijl (https://www.bravis.nl/leefstijl) .