

Afdeling

Leefstijlloket Jeroen Bosch Ziekenhuis

Het Leefstijlloket van het Jeroen Bosch Ziekenhuis is bedoeld voor iedereen die ondersteuning wil bij het verbeteren van zijn of haar leefstijl.

Leefstijl speelt een rol bij het ontstaan van vele aandoeningen waaronder hart- en vaatziekten, leververvetting, diabetes, geheugenverlies en kanker. Aanpassingen in uw leefstijl kunnen uw klachten verminderen. Denk hierbij aan goede nachtrust, voldoende beweging, de juiste voeding, ontspanning, minderen met alcohol en stoppen met roken. Het is vaak moeilijk om blijvende veranderingen in uw leefstijl door te voeren.

Bij het Leefstijlloket kunt u in gesprek gaan over een gezonde leefstijl. We maken samen met u een persoonlijk plan van aanpak en helpen u op weg om een gezonde leefstijl blijvend toe te passen in uw dagelijks leven.

Er zijn voor u geen kosten verbonden aan het spreekuur. U kunt uw behandelaar of huisarts om een doorverwijzing vragen.

U vindt het Leefstijlloket bij het Sport Medisch Centrum in 's-Hertogenbosch, locatie Marathonloop 9.

(073) 553 35 53

kies optie 1

8.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.00-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Over het Leefstijlloket

Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Alcoholgebruik pauzeren

Overmatig alcohol drinken is slecht voor de gezondheid. Bij het Leefstijlloket kunt u terecht voor hulp en advies, en om uw alcoholgebruik te 'pauzeren'.

Alcoholgebruik pauzeren met Ik Pas (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/alcoholgebruik-pauzeren-met-ikpas>)

Alcoholgebruik: informatie, adviezen en hulp

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl/alcoholgebruik-informatie-adviezen-en-hulp>)

In goede conditie voor uw operatie

Als u een grote operatie krijgt, is het belangrijk dat u zo fit mogelijk bent. U heeft dan minder kans op complicaties en u herstelt

sneller. Met behulp van een zogenaamd prehabilitatieprogramma kunt u zich voorbereiden. Via het Leefstijlloket kunt u zich hiervoor aanmelden. Uw behandelend specialist kan u naar het Leefstijlloket verwijzen.

In goede conditie voor uw operatie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/in-goede-conditie-voor-uw-operatie>)

Overgewicht aanpakken

Bij het Leefstijlloket kunt u terecht voor advies en ondersteuning bij het aanpakken van overgewicht. Uw huisarts of behandelend specialist kan u naar het Leefstijlloket verwijzen.

Aanpakken van overgewicht (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/overgewicht-aanpakken-bij-het-leefstijlloket>)

Stoppen met roken

Als u wilt stoppen met roken, kunt u daar persoonlijke begeleiding bij krijgen van het Leefstijlloket. Uw huisarts of behandelend specialist kan u naar het Leefstijlloket verwijzen.

Stoppen met roken (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl/stoppen-met-roken>)

Meer bewegen

Na een ziekenhuisopname is het belangrijk om het bewegen weer op te pakken. Bewegen helpt om uw spieren en botten te versterken en een goede conditie te krijgen. Kunt u hulp gebruiken bij het (weer) gaan bewegen of bij andere leefstijlvragen? Vraag uw arts dan om een verwijzing naar het Leefstijlloket.

Praktische tips en adviezen vindt u op de pagina 'Bewegen na een ziekenhuisopname'. Hier leest u onder meer hoe u in contact kunt komen met een buurtsportcoach.

Bewegen na een ziekenhuisopname

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/uw-opname/bewegen-na-een-ziekenhuisopname>)

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Sport Medisch Centrum (SMC) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>)

Code SMC-200