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.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

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 op de volgende locaties:

- Revalidatiegeneeskunde (Tolbrug).
- Jeroen Bosch Ziekenhuis, locatie Boxtel: Liduinahof 35 in Boxtel.
- Jeroen Bosch Ziekenhuis, locatie Zaltbommel: dr. J.J. Willemsehof 1 in Zaltbommel.
- Huisartsenpraktijk gezondheidscentrum Noord: Rompertcentrum 19 in 's-Hertogenbosch.
- Huisartsen praktijk gezondheidscentrum Samen beter: Palmboomstraat 127 in 's-Hertogenbosch.

(073) 553 35 53

kies optie 2

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 (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/alcoholgebruik-pauzeren-met-ikpas)

Alcoholgebruik: informatie, adviezen en hulp (https://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 behandeld specialist kan u naar het Leefstijlloket verwijzen.

In goede conditie voor uw operatie (https://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 (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/overgewicht-aanpakken-bij-het-leefstijlloket)

Stoppen met roken, E-sigaret (vape), nicotinezakjes (snus)

E-sigaret (vape)

In een e-sigaret wordt geen tabak (https://www.rokeninfo.nl/tabaksproducten/tabak/wat-is-tabak)verbrand. Gebruikers krijgen dus niet de giftige verbrandingsproducten van tabak binnen, zoals teer en koolmonoxide. Daarom denken veel mensen dat e-sigaretten of vapes niet zo schadelijk zijn. Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat de e-sigaret óók schadelijk en ongezond is.

Lees hier meer over de risico's en gevolgen van het gebruik van een e-sigaret (https://www.rokeninfo.nl/tabaksproducten/e-sigaret/wat-zijn-de-risicos-en-gevolgen-van-het-gebruik-van-een-e-sigaret).

Roken door ouders met jonge kinderen

Kinderen van rokende ouders hebben een grotere kans om later zelf ook te gaan roken. Als kinderen van jongs af aan zien dat hun ouders roken, dan wordt dat door hen als normaal ervaren.

Als u in huis rookt, roken de mensen in huis mee. Want de rook die u uitademt, ademen anderen voor een deel weer in. Zo krijgen bijvoorbeeld kinderen ook giftige stoffen die in sigaretten (https://www.rokeninfo.nl/tabaksproducten/sigaret/wat-is-een-sigaret)zitten binnen. En die zijn voor kinderen extra slecht.

Lees hier meer over 'Opvoeding en roken' (https://www.rokeninfo.nl/roken/opvoeding/opvoeding-en-roken).

Roken en zwangerschap

Stoppen met roken is een van de belangrijkste stappen die u kunt zetten voor een gezonde start voor uw kind. Roken is tijdens de gehele zwangerschap schadelijk. Ook in de eerste periode van de zwangerschap. In deze periode worden de organen van uw kindje gevormd. Tabaksrook kan dit proces verstoren. In de laatste 3 maanden van de zwangerschap groeien baby's heel hard. Als u dan rookt, groeit uw baby minder goed. Niet alleen rondom de zwangerschap, maar ook na de geboorte is tabaksrook schadelijk.

Lees hier meer informatie over zwangerschap en roken (https://www.rokeninfo.nl/roken/zwangerschap/zwangerschap-en-roken).

Nicotinezakjes of snus

Nicotinezakjes of snus zonder tabak zijn zakjes met een poeder, nicotine en meestal een smaakje. De gebruiker doet het zakje tussen de bovenlip en het tandvlees. Het speeksel en de bloedvaten in het tandvlees nemen nicotine en andere stoffen op in het bloed. Door deze stoffen kan de gebruiker last krijgen van de mond en keel. In snus zit ook de verslavende stof nicotine. Zeker kinderen en jongeren kunnen snel verslaafd raken aan nicotine. In snus met en zonder tabak zitten schadelijke stoffen. Daarom raden we het gebruik van snus af.

Lees hier meer over 'nicotinezakjes of snus (https://www.rokeninfo.nl/tabaksproducten/nicotinezakjes-snus/wat-zijn-nicotinezakjes-snus-nicopods)'.

Stoppen met roken, e-sigaret of nicotinezakjes

Als u wilt stoppen met roken, vapen, of nicotinezakjes (snus) dan 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 (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/uw-opname/bewegen-na-een-ziekenhuisopname)

Valpreventie

Als u ouder wordt, neemt de kans op vallen toe. Daardoor kunt u minder zelfstandig worden. U kunt op verschillende momenten informatie krijgen over het voorkomen van vallen (valpreventie). Bijvoorbeeld op de Spoedeisende Hulp (SEH), via een monitoringsapp of tijdens een controle op de polikliniek.

Heeft u een verhoogd risico om te vallen? Dan bespreekt een zorgverlener van het monitoringscentrum of uw arts dit kort met u. Vaak krijgt u het advies voor een verwijzing naar het leefstijlloket. Zo zorgen we dat u op tijd de juiste hulp krijgen.

Hulp via het leefstijlloket

Het leefstijlloket speelt een belangrijke rol in de vervolgstappen. Wat kunt u verwachten?

- Een medewerker neemt contact met u op.
- Samen kijken we wat u nodig heeft en we bepalen welke zorg het beste past.
- We zorgen voor een warme overdracht. Dit betekent dat we u begeleiden naar de juiste zorgverlener, zoals een fysiotherapeut, een valpreventieprogramma en/of beweegprogramma.

Soms is extra hulp nodig, bijvoorbeeld via de gemeente. Ook dit kunnen we voor u regelen.

Waarom is valpreventie belangrijk?

Het doel is dat u niet opnieuw valt en geen nieuw letsel krijgt. Door op tijd aandacht te hebben voor valpreventie:

- Herstelt u beter.
- Blijft u langer zelfstandig.
- Is de kans kleiner dat u naar de Spoedeisende Hulp moet.
- Is de kans kleiner dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis.

Algemene tips en adviezen

De onderstaande tips en adviezen dragen bij aan een gezonde leefstijl:

- Rook niet
- Blijf op een gezond gewicht. De Body Mass Index (https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter) (BMI) geeft aan of uw gewicht past bij uw lichaamslengte. Een gezonde BMI ligt tussen 18.5 en 25.
- Beweeg minstens 150 minuten per week (verdeeld over meerdere dagen) matig intensief, bijvoorbeeld fietsen of wandelen. Doe 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Voorkom langdurig stilzitten.
- Eet met aandacht en kauw goed.
- Eet meer vers en onbewerkt: volkoren producten, groente (250 gram per dag), fruit (2 stuks per dag), peulvruchten, noten, vis, eieren en gevogelte, verdeeld over 3 verzadigende maaltijden en zo min mogelijk tussendoortjes.
- Eet met mate rood vlees (rund-, varkens-, lamsvlees). Eet zo min mogelijk bewerkt voedsel zoals bewerkt vlees en vleeswaren, fastfood, gebak, koekjes, snoep, snacks, pakjes en zakjes met veel (ongezond) vet, suiker en zout.
- Drink per dag 1,5 - 2 liter water en/of thee of een paar kopjes koffie, zonder suiker.
- Drink zo min mogelijk suikerrijke dranken: frisdrank, (versgeperste) sappen, zuiveldranken met toegevoegde (vruchten-)suikers.
- Drink geen of zo min mogelijk alcohol: niet meer dan 1 glas per dag.
- Slaap voldoende (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust): gemiddeld 7-8 uur, zoveel mogelijk in een vast ritme.
- Voorkom chronische stress. Zorg voor voldoende ontspanning: alleen en met anderen.

Meer informatie over leefstijl leest u in de folder 'Uw gezonde leefstijl' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl).

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

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

Betrokken afdelingen

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

Code SMC-200

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis