Overgewicht aanpakken bij het Leefstijlloket

Overgewicht kan een risico vormen voor uw gezondheid. Mensen met overgewicht hebben meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker.

(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)

Gewicht verlagen en het zo houden kan lastig zijn. Bij het Leefstijlloket (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis) bekijken we samen met u welke aanpak het beste bij u past en welke ondersteuning u hierbij nodig heeft.

Hoe maakt u een afspraak?

Om op het spreekuur van het Leefstijlloket te komen, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of zorgverlener (arts of verpleegkundige) in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Na het ontvangen van deze verwijzing belt de secretaresse van het Sport Medisch Centrum u op om een afspraak te maken.

De afspraak bij het Leefstijlloket vindt plaats met een verpleegkundige van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, een preventiewerker van de GGD of een leefstijlcoach.

Afzeggen?

Als u niet naar uw afspraak kunt komen, belt u dan uiterlijk een dag voor uw afspraak naar het Sport Medisch Centrum. Als u op tijd afzegt, kunnen we in uw plaats een andere patiënt helpen. Als u wilt, kunnen we meteen een nieuwe afspraak maken.

Uw eerste gesprek bij het Leefstijlloket

Bij overwicht spelen vaak verschillende factoren een rol. Welke factoren precies van invloed zijn en in welke mate, verschilt van mens tot mens. Bij het Leefstijlloket proberen we samen met u te begrijpen waarom u overgewicht heeft, of waarom het zo lastig is overgewicht blijvend te verminderen. We vragen onder meer naar:

- uw medische voorgeschiedenis
- voeding
- lichaamsbeweging
- nachtrust
- de mate van stress die u ervaart
- uw vitaliteit (hoe energiek u zich lichamelijk en geestelijk voelt)

We maken gezamenlijk een plan van aanpak en nemen met u de vervolgstappen door. Deze vervolgstappen vinden vaak plaats bij zorgverleners buiten het ziekenhuis, bij u in de buurt. Hierbij is het belangrijk dat u gemotiveerd bent om aan een gezondere leefstijl in uw dagelijks leven te gaan werken, dus dat u dat zelf graag wilt.

Belafspraak na 3 weken

Na ongeveer 3 weken heeft u een belafspraak. We bespreken hoe het met u gaat en waar u eventueel nog ondersteuning bij nodig heeft. Soms is een aanpassing in het plan van aanpak nodig.

Eindgesprek na 3 maanden

Na 3 maanden bezoekt u het spreekuur opnieuw, voor een eindgesprek. Dan nemen we samen door of het aanpassen van uw leefstijl is gelukt en hoe u dat in de toekomst kunt blijven doen.

Code SMC-300

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis