

GEZONDE LEEFSTIJL

Coby Pessers

Verpleegkundige en projectleider leefstijlloket

Manon v. Alphen

Diëtiste



Extra aanleiding

Integraal zorgakkoord

Vijf principes van passende zorg vormen de basis van dit akkoord.

1. Passende zorg is waardegedreven.
2. Passende zorg komt samen met en gezamenlijk rondom de patiënt tot stand.
3. Passende zorg is de juiste zorg op de juiste plek.
4. Passende zorg gaat over gezondheid in plaats van over ziekte.
5. Passende zorg vindt plaats in een prettige en goede werkomgeving voor zorgprofessionals.

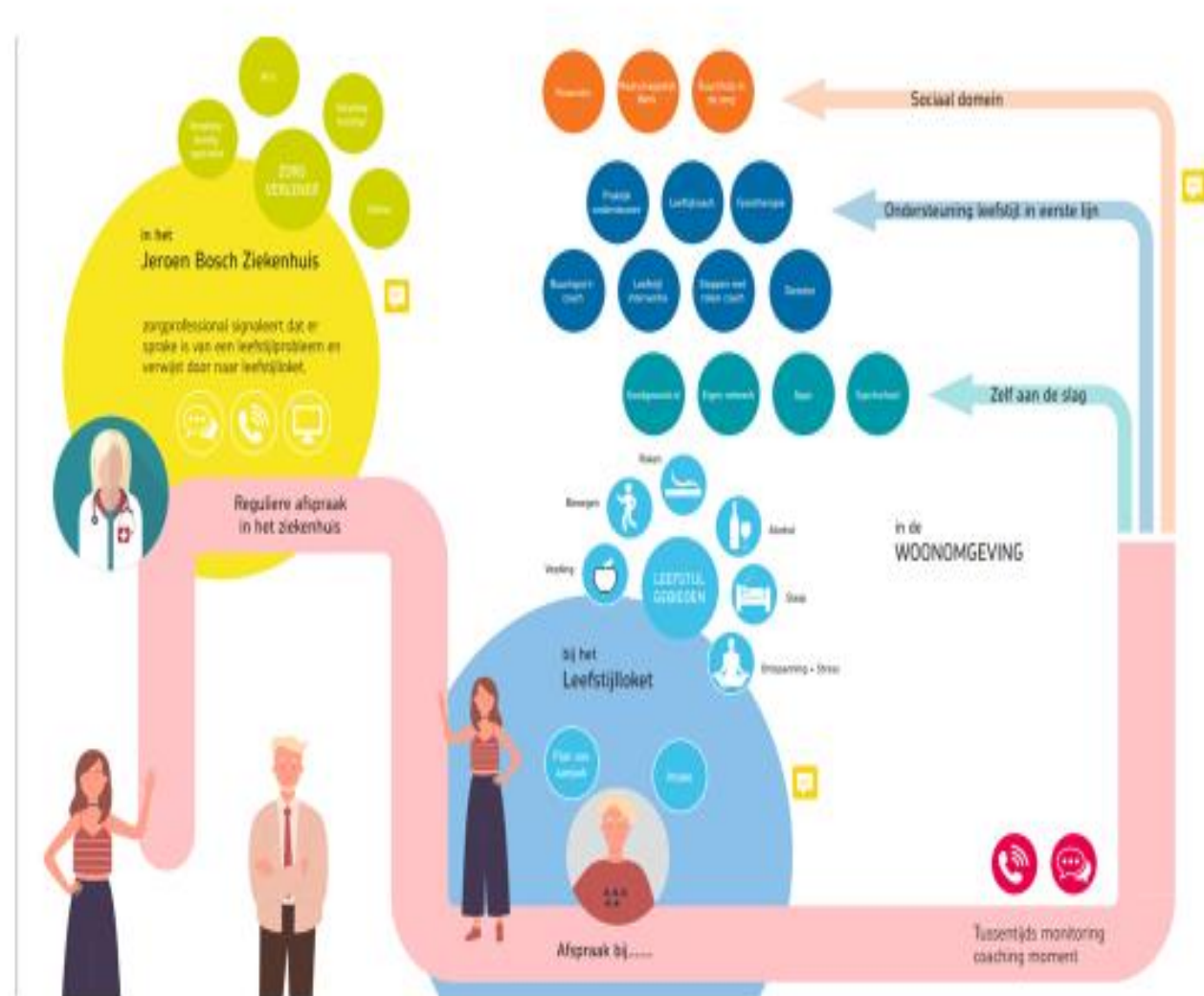
Vanaf 1 januari 2025 zijn we verplicht om een passend leefstijladvies te geven aan iedere patiënt

Begeleiding / hulp bij leefstijlverandering?

- Verwijzing naar het **leefstijlloket** van het Jeroen Bosch ziekenhuis door medisch of verpleegkundig specialist
- Dit loket is bedoeld voor mensen die graag gezonder willen leven maar niet weten hoe dit aan te pakken
- Samenwerking JBZ met de GGD en Leefstijlcoaching Den Bosch
- Plan van aanpak en vervolgstappen
- Zorg op maat



<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis>



Gedragsverandering

- Neem kleine stapjes
- Focus op wat al goed gaat
- Veranderen kost tijd; heb geduld



Willen
Waar zit de
motivatie?

Kunnen
Kan het makkelijk ge-
implementeerd
worden?

**Omstandig
heden**
Hoe zijn de
omstandigheden en
omgeving?

Energizer, even zelf aan de slag met het leefstijlroer....

- Bekijk het leefstijlroer
- Zijn er dingen die je opvallen over uw eigen leefstijl?
- Bespreek het kort met uw buurman/ buurvrouw



‘Wondermiddel: Elke ochtend een shotje appelazijn’

Gezonde voeding...

‘10 redenen waarom je elke dag gember moet gebruiken’

‘Kokosolie: Vet waar je slank van wordt’

‘Dit gebeurt er met je lichaam als je elke dag een appel eet’

‘Koolhydraten: Held of boosdoener?’

‘Ik dronk een week lang elke dag een groentesapje en dít is wat er gebeurde...’

Gezonde voeding...

- Geen quick fix
- Geen wondermiddelen
- Diëten zijn tijdelijk...
- ... Dus op naar een duurzaam eetpatroon voor de lange termijn!

