

Het Leefstijlplein

alles over gezonder leven



leefstijl als medicijn
beter eten
lekker bewegen
goed slapen
fijn ontspannen

Bezoek een
bijeenkomst bij u
in de buurt



**Kom
verder**



'Ik wist niet wat ik hoorde!'

"Mijn arts was heel verbaasd. Mijn longen zijn gezonder geworden, in plaats van slechter."

Huib Vrijhoeven beweegt meer, eet anders en let goed op zijn medicijnen. Daardoor heeft hij nu minder last van zijn longziekte. Ook viel hij 20 kilo af.

Leefstijl als medicijn

U kunt veel doen om beter voor uzelf te zorgen. Wat dat is, en hoe u dat doet, hoort u op het Leefstijlplein.

Gezond leven kan voorkómen dat u ziek wordt. Dat is oud nieuws. Echt nieuw is dat een gezonde leefstijl ook kan helpen als u al ziek bent. Soms net zo goed, of beter nog, dan medicijnen.

Leefstijl als medicijn

Steeds meer mensen met diabetes, hart- en vaatziekten en longaandoeningen gaan met hun leefstijl aan de slag. Ze voelen zich al snel beter doordat ze beter voor zichzelf zorgen. Ze zijn fitter en hebben meer energie. Hun ziekte geeft minder klachten. Soms hebben ze minder medicijnen nodig. Of ze kunnen zelfs helemaal zonder. Leefstijl is je beste medicijn! Wat die gezonde leefstijl dan is? Dat leggen zorgprofessionals uit op het Leefstijlplein. Gezonder leven moeilijk? Niet als u kleine stapjes zet. En het samen doet met anderen. Uw zorgverleners, patiëntenvereniging en naasten helpen u graag.

Ook in uw praktijk

Bent u zorgverlener of patiëntenvertegenwoordiger en wilt u patiënten zelf vertellen hoe groot het belang en de winst van een gezonde leefstijl zijn? Maak dan gebruik van de 10 modules van het Leefstijlplein. Daarin staat alle informatie die u nodig heeft voor uw presentatie(s).

Het Leefstijlplein in een notendop

- volledig uitgewerkte modules die u kunt gebruiken bij uw eigen presentatie(s) over de belangrijkste thema's bij leefstijl aanpassingen.
- op schrift en digitaal (ook in Power Point). De teksten dienen als leidraad. U kunt ze naar eigen inzicht aanvullen.
- de complete serie omvat tien thema's (minstens een kwartier per presentatie). Eén onderwerp belichten kan natuurlijk ook.
- omdat niets zo inspireert als het verhaal van een lotgenoot, werkt het Leefstijlplein met Kom Verder ambassadeurs. Wij zorgen dat deze ervaringsdeskundige patiënt aanwezig is bij de module 'Het verhaal van een Kom Verder ambassadeur'.

A portrait of a smiling woman with blonde, wavy hair, wearing a light blue top and a necklace. She is holding a blue pen in her right hand. The background is slightly blurred, showing what appears to be a kitchen or office setting.

**'Mijn werk
is nu zoveel leuker'**

*"Ik zie mijn patiënten
per consult fitter worden."*

*Huisarts Tamara de Weijer ervaart iedere dag hoe
'super motiverend' het voorschrijven van leefstijl als
medicijn is. Voor haar patiënten én voor haarzelf.*



4 tips om gezonder te leven

Wat meer verschillende kleuren groente eten. Vaker de trap nemen. Op tijd naar bed gaan en lekker ontspannen. Het Leefstijlplein zit vol makkelijke tips waardoor u zich al snel beter voelt. Op deze pagina's vindt u er vast vier.

1. Beter eten

Afvallen is niet hetzelfde als afzien. Weinig eten is niet nodig. Net als saai eten, of bang zijn voor alle soorten vet. Als u drie keer per dag een goede maaltijd eet die u een voldaan gevoel geeft, heeft u minder zin om tussendoor te snoepen.

2. Lekker bewegen

Ga vaker staan. Het lijkt misschien alsof u dan niks doet, maar als u staat of slentert gebruikt u veel meer spieren dan als u zit. Alle extra beweging helpt om chronische ziektes te voorkomen of er minder last van te hebben.

3. Goed slapen

Donkere gordijnen helpen om snel in slaap te vallen. Net als meer bewegen. En dan vooral overdag, liefst 's ochtends. Van 's avonds laat bewegen kunt u juist lang wakker liggen.

4. Meer ontspannen

Ontspannen helpt, net als beter slapen, om af te vallen. Wie veel stress heeft, eet makkelijk te veel. Maar verbrandt dan juist minder vet. Bovendien blijft dat vet dan vooral rond de organen zitten. En dat is niet gezond.

De 10 modules van het Leefstijlplein

- Leefstijl als medicijn - Het verhaal van een Kom Verder ambassadeur - De hele leefstijl, stap voor stap - Beweeg je beter - Lekker! Gezond eten - Slapen doet wonderen - Maak je niet dik - Ontspan - Tel uit je winst, nu en later - Mijn gezondheid, mijn leven, mijn leefstijl - Mijn zorgteam.

Het Leefstijlplein is een initiatief van de coöperatie Zelfzorg Ondersteund, een samenwerking tussen vertegenwoordigers van patiënten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars. Zelfzorg Ondersteund richt zich op implementatie en opschaling van ondersteunde zelfzorg.

Ons uitgangspunt: door beter voor jezelf te zorgen, kun je je zoveel beter voelen.

Geïnteresseerd?

Voor meer informatie bezoek www.zelfzorgondersteund.nl of u kunt contact opnemen met het secretariaat van Zelfzorg Ondersteund.

Brenda Huizinga:

b.huizinga@zelfzorgondersteund.nl of 06 30469511



Kom
verder



Zelfzorg
Ondersteund