

Hoe kan ik me voorbereiden?

Wilt u vóór uw afspraak de vragenlijst van Mijn Positieve Gezondheid invullen en de uitkomsten mailen naar leefstijlloket@ghz.nl?

Scan de QR-code om direct te starten.

Zo kunnen we tijdens het gesprek direct ingaan op wat voor u belangrijk is.



Gebruikt u medicijnen? Neem dan uw actuele medicatieoverzicht mee. Deze kunt u opvragen bij uw eigen apotheek.

Wat gebeurt er daarna?

Zo'n drie weken na uw afspraak belt de leefstijlcoach om te vragen hoe het gaat. Na drie maanden belt de coach nog een keer. Samen kijkt u wat goed gaat en wat beter kan. Ook bespreken jullie of de hulp nog goed bij u past. Is dat niet zo? Dan denkt de leefstijlcoach met u mee over een volgende stap.



Waar kan ik terecht met vragen?

U kunt ons mailen via:

leefstijlloket@ghz.nl.



Scan de QR-code voor meer informatie over het leefstijlloket en de openingstijden.



Het Leefstijlloket is mogelijk gemaakt door het Groene Hart Ziekenhuis en de vijf gemeenten in Midden-Holland, onder de paraplu van Gedeelde Zorg.

In Gedeelde Zorg werken zorg- en welzijnsaanbieders, gemeenten en zorgverzekeraars in Midden-Holland samen aan de zorg en ondersteuning van vandaag en morgen.



Wat is het en wat doet het voor u?

Mijn behandelaar verwijst mij naar het Leefstijlloket.

Wat is dat?

Bij het Leefstijlloket praat u met een leefstijlcoach over hoe het met u gaat. Samen kijkt u wat u kunt doen om uw leefstijl te verbeteren en gezonder te leven, op een manier die bij u past. Dat kan gaan over gezonder eten, meer bewegen, beter slapen, minder stress, stoppen met roken en/of minder alcohol drinken.

Uw eigen motivatie is belangrijk.
Als u het zelf echt wilt, is de kans groter dat het lukt.



Waarom verwijst mijn behandelaar mij naar het Leefstijlloket?

Een gezonde leefstijl helpt vaak bij uw behandeling en herstel. Als u bijvoorbeeld gezonder eet, meer beweegt en/of beter slaapt, werkt de behandeling soms beter. Ook herstelt u vaak sneller na een operatie.

Als u gezonder blijft leven, is de kans kleiner dat uw klachten of ziekte terugkomen.



Wat kan ik verwachten bij het leefstijlloket?

De leefstijlcoach belt u om een afspraak te maken. U hoort dan wat u kunt verwachten en u kunt vragen stellen. Tijdens de eerste afspraak praat u over uw leefstijl en wat u graag wilt veranderen. Samen maakt u een plan met doelen die haalbaar zijn. U wordt niet gewogen of gemeten en u hoeft niet in sportkleding te komen.

De leefstijlcoach helpt u ook om passende hulp dichtbij huis te vinden. Dat kan bijvoorbeeld zijn:

- een gesprek over verdere leefstijlbegeleiding;
- een stoppen-met-roken traject,
- fysiotherapie of begeleiding bij bewegen.

Maar misschien past iets anders beter bij u, zoals een wandelgroep, ontspanningstraining of een buurtproject. We houden ook rekening met uw financiële situatie. De leefstijlcoach helpt u om het eerste contact te leggen. Daarna gaat u zelf verder aan de slag.

Komt de afspraak toch niet uit? Neem dan contact met ons op via (0182) 50 50 05 om de afspraak te wijzigen.