

Leefstijl

In dit document vindt u betrouwbare informatie over leefstijl. Ook vindt u advies waarmee u aan de slag kunt. U kunt op de links klikken.

Vul het Leefstijlroer in om inzicht te krijgen in uw situatie – niet-rokers

persoonsgegevens

datum: _____

naam: _____

geboortedatum: _____

het leefstijlroer

'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen.'

Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'



voeding

- eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie op noten
- eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- rook niet, gebruik geen drugs zo min mogelijk alcohol stop met calorieën tellen

sociaal

- breng tijd door met dierbaren
- investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- maak ook fysiek contact
- omring je met mensen die energie geven

ontspanning

- ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- zoek een ontspannende activiteit of hobby
- zet je smartphone vaker uit
- mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- neem gedurende de dag korte pauzes



beweging

- zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app)
- doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
- ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- neem de trap in plaats van de lift
- voorkom veel stilzitten

zingeving

- richt aandacht op dat wat je blij maakt
- bepaal je persoonlijke doelen en missie
- vervang negatieve gedachten door positieve
- wees dankbaar voor wat goed is
- blij jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
- ontwikkel mindfulness en compassie

slaap

- zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- drink geen cafeïne voor het slapen gaan
- zorg voor een regelmatig slaappatroon
- slaap 7 tot 8 uur
- zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

en verder

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Vul het Leefstijlroer in om inzicht te krijgen in uw situatie - rokers

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0; november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Het Leefstijlroer

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

🍏 Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

🔥 Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

🚫 Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-



🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

☀ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Vul de online vragenlijst in om inzicht te krijgen in uw situatie

<https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>

 **MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID**

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

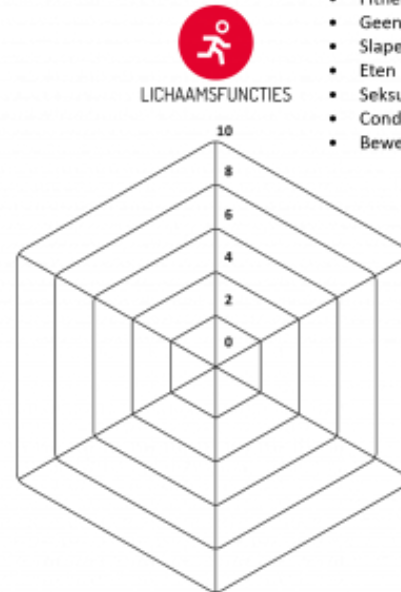


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



MEEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Algemene informatie over leefstijl

Een betrouwbare website met goede informatie en tips:

- <https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen/ik-ga-mijn-risico-op-hart-en-vaatziekten-verlagen-met-gezond>
- <https://www.kijkopgezond.nl/> als u de andere website moeilijk kunt lezen

Roken

Wilt u misschien stoppen met roken, waarom zou ik?

- <https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-wil-misschien-stoppen-met-roken-0>

Wilt u stoppen met roken, hoe dan?

- <https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-wil-nu-stoppen-met-roken>
- <https://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken/>

Bent u gestopt met roken, hoe houd ik het vol?

- <https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-ben-gestopt-met-roken>
- <https://www.ikstopnu.nl/zo-blijf-je-gestopt-met-roken/>

Bewegen

Meer bewegen

- <https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen>
- <https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen/ik-ga-mijn-risico-op-hart-en-vaatziekten-verlagen-met-gezond#ik-wil-gezond-bewegen>

Bewegen in Huizen

- <https://www.huizen.nl/sport> Gemeente Huizen: Samen bewegen, financiële ondersteuning, kinderen, ouderen, activiteiten.
- <http://buurtgeluk.nl/te-doen-optie-3?category=Beweeg> Bewegen in je buurt. Ook gratis activiteiten.
- <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehuizen/> Samen wandelen voor iedereen in Huizen.
- <https://www.maatschappelijkezaken.nl/sport-en-bewegen> Regio Huizen, Blaricum, Eemnes, Laren.

Voeding

Kort overzicht gezonde voeding:

Veel groente, fruit, noten, peulvruchten, geen pakjes en zakjes, zelf koken

- <https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen/ik-ga-mijn-risico-op-hart-en-vaatziekten-verlagen-met-gezond#ik-wil-gezond-eten>

Wat is gezonde voeding?

- <https://www.thuisarts.nl/gezond-eten/ik-wil-gezond-eten> algemeen advies
- <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/> meet wat je eet

Praktische tips:

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Doe de eetwissel:

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eetwissel.aspx>

Alcohol

Alles over alcohol. Doe de test, gebruik de app:

- <https://www.allesoverdrinken.nl/>

Ik wil minder drinken of stoppen:

- <https://www.thuisarts.nl/alcohol/ik-wil-minder-alcohol-drinken-of-stoppen-met-drinken>

Online stop hulp:

- <https://www.alcoholinfo.nl/hulp/hulp-via-internet>
- <https://www.allesoverdrinken.nl/apps>

Stress & Ontspanning

Wat gaat er goed en waar kan het beter?

- <https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>

Online training: beter slapen, ontspannen, piekeren, zelfbeeld, gewoontes veranderen, geldzorgen

- Psycho-educatie kaartje minddistrict RHOGO (dit krijgt u van uw huisarts)
- <https://www.mentaalvitaal.nl/>

Hoe kan ik beter ontspannen?

- <https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-me-beter-kunnen-ontspannen>
- <https://apps.apple.com/nl/app/vgz-mindfulness-coach/id779531500> Mindfulness app VGZ, yoga en andere praktische oefeningen

In de buurt:

- <https://www.maatschappelijkezaken.nl/> Gemeente huizen. Informatie over geldzaken, opvoeden, activiteiten, vrijwilligerswerk, ondersteuning.
- <https://cuatro.sim-cdn.nl/maatschappelijkezaken/uploads/sociale-kaart-huizen-2022-2023.pdf?cb=BlePnS7Z> Informatie van de gemeente in een folder. Activiteiten, ondersteuning, financiële ondersteuning.
- <http://buurtgeluk.nl/> Leuke activiteiten in je buurt

Sociaal

Wat gaat er goed en waar kan het beter?

- <https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>

Eenzaamheid:

- <https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/eenzaamheid>

Zelfbeeld/piekeren:

- Psycho-educatie kaartje, dit krijgt u van uw huisarts

Sociaal in de buurt:

- <http://buurtgeluk.nl/> leuke activiteiten in de buurt
- <https://www.maatschappelijkezaken.nl/> Gemeente huizen. Activiteiten, vrijwilligerswerk, ondersteuning
- <https://cuatro.sim-cdn.nl/maatschappelijkezaken/uploads/sociale-kaart-huizen-2022-2023.pdf?cb=BlePnS7Z> Informatie van de gemeente in een folder. Activiteiten, ondersteuning.

Financieel

Wat gaat er goed en waar kan het beter?

- <https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>

Online tips: geldzorgen

- <https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/geldzorgen>
- <https://www.nibud.nl/onderwerpen/rondkomen/moeite-met-rondkomen/>

In de buurt:

- <http://buurtgeluk.nl/te-doen-optie-3?category=%28Bijna%29+Gratis> Ook gratis activiteiten
- <https://www.maatschappelijkezaken.nl/> Gemeente huizen. Geldzaken en Ondersteuning
- <https://cuatro.sim-cdn.nl/maatschappelijkezaken/uploads/sociale-kaart-huizen-2022-2023.pdf?cb=BlePnS7Z>
Informatie van de gemeente in een folder. Financiële ondersteuning.

Zingeving

Algemeen. Wat maakt mijn leven zinvol? Wat zijn mijn idealen? Waar kom ik mijn bed voor uit? Waar word ik blij van?

- <https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>
- <https://www.mentaalvitaal.nl/mentaal-fit/zingeving>
- Psycho-educatie kaartje, dit krijgt u van uw huisarts

In de buurt

- <http://buurtgeluk.nl/> leuke activiteiten en mensen ontmoeten in de buurt
- <https://www.maatschappelijkezaken.nl/> Gemeente huizen. Werk. Vrijwilligerswerk.
- <https://cuatro.sim-cdn.nl/maatschappelijkezaken/uploads/sociale-kaart-huizen-2022-2023.pdf?cb=BlePnS7Z>
Informatie van de gemeente in een folder.

Slaap

Informatie en tips over slapen:

- <https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>

Online training: beter slapen, ontspannen, gewoontes veranderen

- Psycho-educatie kaartje minddistrict RHOGO (dit krijgt u van uw huisarts)
- <https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/slapeloosheid>

Hoe kan ik beter ontspannen?

- <https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-me-beter-kunnen-ontspannen>
- <https://apps.apple.com/nl/app/vgz-mindfulness-coach/id779531500> Mindfulness app VGZ, yoga en andere praktische oefeningen