

De Leefstijlcheck*

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om je weer beter te voelen.

1. Mogen wij met jou over jouw leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2.
Zo nee, wanneer zou je het hier wel over willen praten?

Hier wil ik
aan werken

2. Lukt het je om gezond te eten?
(vers en gevarieerd)  ☐

3. Lukt het je om genoeg te bewegen?
(bijna iedere dag een half uur licht zweten)  ☐

4. Ben je tevreden over je gewicht?  ☐

5. Lukt het je om niet te roken?  ☐

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?  ☐

7. Voel je je verbonden met de mensen om je heen?  ☐

8. Haal je voldoening uit je werk of hobby?  ☐

9. Slaap je goed?  ☐

10. Kun je goed ontspannen?  ☐

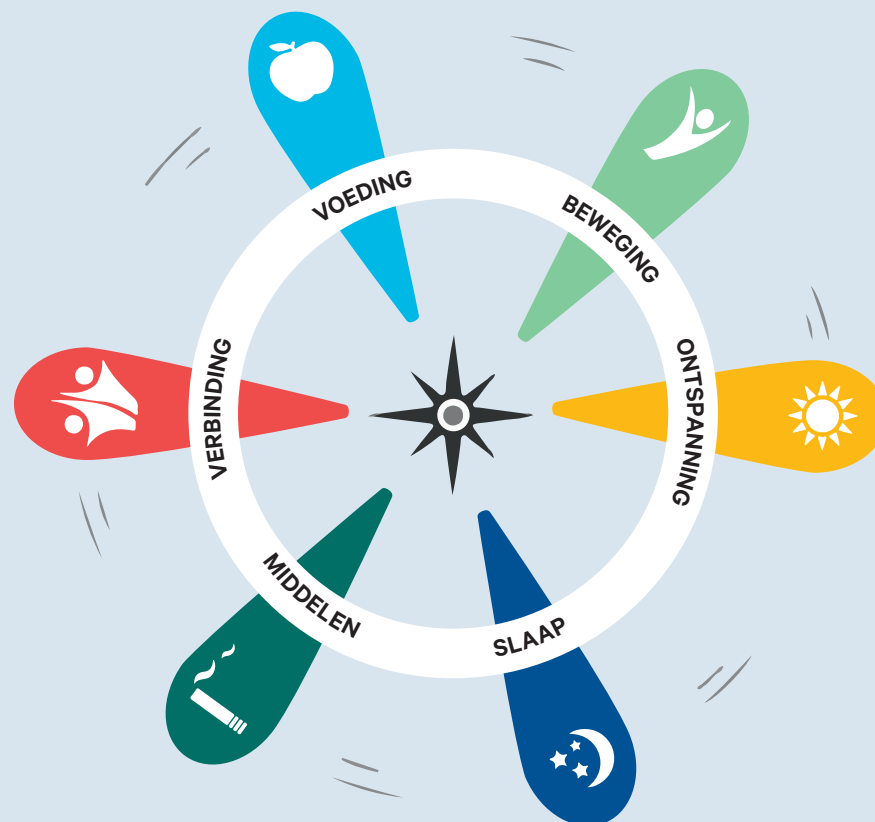
11. Zit je lekker in je vel?  ☐

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)
a. Weinig geld/schulden
b. Familiezaken
c. Stress
d. Woonsituatie
e. Anders, nl.....



Adviezen voor een gezonder leven bij (risico op) hart- en vaatziekten

Het Leefstijlroer

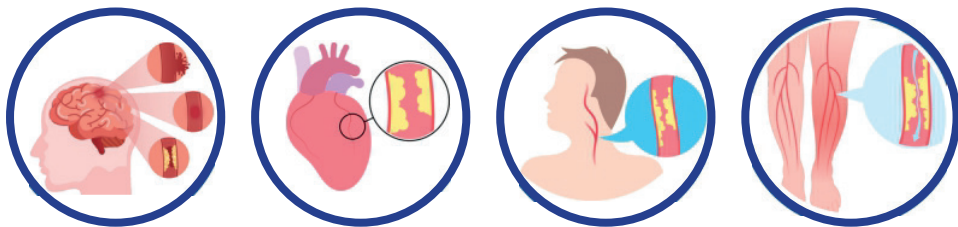


Bron: Arts en Leefstijl

* Bron: Arts en Leefstijl

Risico op hart- en vaatziekten

Bekende hart- en vaatziekten zijn hartinfarct, beroerte, slagadervernauwing en etalagebenen. Bij bepaalde risicofactoren (gerelateerd aan een ongezonde leefstijl) loopt u meer risico om hart- en vaatziekten te krijgen. U heeft zelf invloed op het verkleinen van uw risico op hart- en vaatziekten door het verbeteren van uw risicofactoren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan afvallen, stoppen met roken, gezond eten, voldoende bewegen, meer ontspannen en beter slapen. Hieronder ziet u voorbeelden van een hart- of vaatziekte.



Uw risicofactoren

- ☐ te hoog gewicht
- ☐ verhoogde middelomtrek
- ☐ roken
- ☐ inactiviteit
- ☐ te hoge bloeddruk
- ☐ stress
- ☐ slechte nachtrust
- ☐ verhoogd cholesterol
- ☐ ongezonde voeding
- ☐ verhoogd bloedsuiker

U bent in HMC onder behandeling voor:

.....

Heeft u vragen?

- + Korte vraag aan uw specialist die niet kan wachten tot het polibeziek: E-consult via MijnHMC
- + Herhaalrecept: via e-recept via mijnHMC of via uw huisarts
- + Bij acute medische vragen bel uw huisarts of 112

Patiënttevredenheidsonderzoek

We horen graag uw ervaring over uw bezoek aan ons ziekenhuis zodat wij onze zorg op het gebied van hart- en vaatziekten kunnen verbeteren. Scan de QR code met uw telefoon om het tevredenheidsonderzoek te openen.



Verlaag uw risico op hart- en vaatziekten

Wij vinden het belangrijk dat u zich verdiept in uw risicofactoren. U kunt dan een plan maken om uw leefstijl te verbeteren en daarmee uw risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Hieronder kunt u informatie vinden die u daarvoor kunt gebruiken.



Webpagina gezonde leefstijl HMC

<https://www.haaglandenmc.nl/ziektebeeld/gezonde-leefstijl/>

Op deze pagina vindt u meer info over gezonde leefstijl. Vanuit daar kunt u doorklikken naar de webpagina's slagaderverkalking, gezond eten, meer bewegen, stoppen met roken alcohol en drugs, meer ontspannen en beter slapen.

Keuzehulp, hoe maak je jouw risico op een ziekte van hart en bloedvaten kleiner

<https://www.thuisarts.nl/keuzehulp/hoe-maak-je-jouw-risico-op-ziekte-van-hart-en-bloedvaten-kleiner>

Op deze pagina kunt u een persoonlijk plan maken om uw risico te verlagen.



Stoppen met roken

<https://www.rivm.nl/tabak/hoe-ongezond-is-roken>

Het is belangrijk om te stoppen met roken. Roken is een verslaving aan nicotine. U kunt hulp krijgen om te stoppen met roken. Er zijn verschillende programma's die u hierbij kunnen helpen. Stoppen verbetert uw gezondheid/genezing.

Gecombineerde leefstijl interventie (GLI)

<https://www.rivm.nl/gecombineerde-leefstijlinterventie>

Informatie over het aanpassen naar een gezonde leefstijl in het dagelijks leven voor lange termijn vindt u op deze pagina. Valt u in de doelgroep (18+ met overgewicht of obesitas) en wilt u verwezen worden, meldt dit dan bij uw huisarts of specialist.



Handige websites

www.loketgezondleven.nl

www.gezondheidsplein.nl

www.samengezond.nl

www.jeleefstijlalsmedicijn.nl

www.mentaalvitaal.nl

www.persoonlijkegezondheidscheck.nl

www.hartstichting.nl

www.helpmijndierbareisverslaafd.nl

www.voedingcentrum.nl

www.artsenleefstijl.nl (leefstijlroer)