

# Uw gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl draagt bij aan balans in het leven en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en conditie. Leefstijl kan een rol spelen bij het ontstaan en voorkomen van vele aandoeningen waaronder, hart- en vaatziekten, suikerziekte type 2, geheugenverlies en kanker. Gezond eten, weinig alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen en genoeg ontspannen kan nuttig zijn, ook als u al ziek bent.

## Praat er over met uw zorgverlener

Wat is nu eigenlijk een gezonde leefstijl? En hoe start u daarmee? Veel mensen vinden dat moeilijk. U kunt met uw zorgverlener bespreken welke stap u hierin zelf al kunt nemen.

## Leefstijlloket

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis heeft een Leefstijlloket. Dit is bedoeld voor iedereen die aan de slag wil met het verbeteren van zijn of haar leefstijl, maar niet goed weet hoe en hier graag meer informatie over wil.

Meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis>)

## 10 tips voor een gezonde leefstijl

1. Rook niet.
2. Blijf op een gezond gewicht: BMI (Body Mass Index): 18.5 - 25 (BMI= gewicht/lengte<sup>2</sup> )
3. Beweeg minstens 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen, matig intensief (fietsen, wandelen). Doe 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Voorkom langdurig stilzitten.
4. Eet meer vers en onbewerkt, volkoren producten, groente (250 g/dag), fruit (2 stuks/dag), peulvruchten, noten, vis, eieren en gevogelte, verdeeld over 3 verzadigende maaltijden en zo min mogelijk tussendoortjes.
5. Eet met mate: rood vlees (rund-, varkens-, lamsvlees). Eet zo min mogelijk bewerkt voedsel: bewerkt vlees en vleeswaren, fast food, gebak, koekjes, snoep, snacks, pakjes en zakjes met veel (ongezond) vet, suiker en zout.
6. Drink per dag 1,5 - 2 liter water en/of thee of een paar kopjes koffie, zonder suiker.
7. Drink zo min mogelijk suikerrijke dranken: frisdrank, (vers geperste) sappen, zuivel dranken met toegevoegde (vruchten-) suikers.
8. Drink liever geen of zo min mogelijk alcohol: niet meer dan 1 glas per dag.
9. Slaap voldoende: gemiddeld 7-8 uur, zoveel mogelijk in een vast ritme.
10. Voorkom chronische stress. Zorg voor voldoende ontspanning: alleen en met anderen.

# Samenwerken in een netwerk

Verschillende (zorg)organisaties werken in de Bossche regio samen onder de naam Fijn Leven in de Bossche regio (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorglaatstelevensjaren/fijn-leven-in-de-bossche-regio>). Een onderdeel hiervan is de samenwerking onder de naam 'Samen Gezond'. Dit staat voor 'samen in het netwerk werken aan een gezonde leefstijl'. Het doel is u de juiste zorg of hulp, door de juiste persoon op de juiste plek te geven. Zij gaan daarbij uit van wat voor u belangrijk is. Dat weet u namelijk het beste. Samen zoeken we met u naar de beste aanpak, zodat u de zorg krijgt die u nodig heeft en bij u past.

Hieronder vindt u een overzicht van adviezen, behandelingen en programma's op het gebied van gezonde leefstijl vanuit het Jeroen Bosch Ziekenhuis en collega's in het netwerk.

## Bewegen

### Bewegen tijdens een ziekenhuisopname

Het is belangrijk om te blijven bewegen, ook tijdens een opname in het ziekenhuis. Om patiënten hierbij te helpen, zijn er verschillende initiatieven in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Enkele voorbeelden:

- Bij onder andere de afdeling Urologie/ Kort Verblijf is een speciale beweegroutes (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/beweegroute-kort-verblijf-urologie>) die patiënten kunnen volgen over de afdeling.
- Op de afdelingen Cardiologie, Geriatrie en Dialyse is een beweeggroep, waarbij patiënten onder begeleiding en in groepsverband bewegen.
- De afdelingen Chirurgie en Longgeneeskunde hebben hometrainers met beeldscherm om patiënten verschillende 'routes' te laten fietsen.

Daarnaast hebben we voor patiënten een aantal video's met oefeningen

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bewegen-tijdens-een-ziekenhuisopname>) ontwikkeld. Patiënten kunnen deze oefeningen zelf doen tijdens hun opname in het ziekenhuis.

### Bewegen na ziekenhuis opname

Na een opname in het ziekenhuis is het soms nodig dat patiënten onder begeleiding van een fysiotherapeut revalideren. Veel vaker kunnen patiënten zelfstandig aan hun herstel werken. Als Jeroen Bosch Ziekenhuis geven we hiervoor tips en adviezen.

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bewegen-na-een-ziekenhuisopname>)

### Bewegen bij kanker

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis ondersteunen we patiënten met kanker op verschillende manieren om te bewegen of zelfs sporten.

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bewegen-bij-kanker>) Een voorbeeld hiervan is het Oncomove, voor tijdens de behandeling.

### Hulp bij het sporten

Het Sport Medisch Centrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>) van het Jeroen Bosch Ziekenhuis verleent sportzorg aan alle sporters; van beginnende sporters tot topsporters. Ook patiënten met een chronische ziekte kunnen bij het SMC terecht.

### Bewegen bij hartrevalidatie

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis heeft een revalidatieprogramma voor mensen die behandeld zijn voor een hartaandoening. Bewegen is een belangrijk onderdeel van dit revalidatieprogramma. Hierbij hanteren we de 'Nederlandse norm Gezond Bewegen'

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/norm-gezond-bewegen-bij-hartrevalidatie>).

# Gezonde voeding

## Ons Menu voor u

Goede voeding is belangrijk en dat geldt zeker bij een periode van ziek zijn. In het Jeroen Bosch Ziekenhuis mogen mensen die opgenomen zijn zelf bepalen wat ze eten, wanneer, waar en met wie.

## Voedingsadviezen bij behandelingen

De diëtisten (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>) van het Jeroen Bosch Ziekenhuis begeleiden patiënten die een dieetadvies nodig hebben op verwijzing van de specialist. De juiste voeding kan bijdragen tot een sneller herstel en een optimale reactie op de behandeling.

## Voeding en kanker

Bij kanker kan zowel de tumor als de behandeling(en) voedingsproblemen veroorzaken. De diëtisten van het Jeroen Bosch Ziekenhuis zijn gespecialiseerd in kanker en voeding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/voeding-en-kanker>).

## Sport en voeding

Een goede voeding helpt sporters beter te presteren en zorgt voor een sneller herstel. Bij het Sport Medisch Centrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis werken professionals op het gebied van sport en voeding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/expertise-voeding>).

# Alcohol en roken

## Alcoholproblematiek

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis hebben we aandacht voor alcoholgebruik (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/alcoholgebruik-informatie-adviezen-en-hulp>) van onze patiënten. We waarschuwen voor de risico's van alcohol en wijzen de weg naar hulp aan mensen met een alcoholverslaving.

## Rookvrij! Ook jij?

De groepscursus 'Rookvrij! Ook jij?' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/cursus-stoppen-met-roken-2021>) wordt georganiseerd in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Gemiddeld acht van de tien deelnemers zijn na afloop succesvol gestopt met roken. Deze groepscursus is een van de meest effectieve methodes om blijvend van het roken af te komen!

# Slapen en ontspanning

## Tips voor een goede nachtrust

Er zijn veel zaken die invloed hebben op de kwaliteit van de slaap. In het Jeroen Bosch Ziekenhuis geven we patiënten meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust>) over dingen die zij kunnen veranderen om hun slaap te verbeteren.

## Ontspannen en bewegen met kunstroutes in het JBZ

Kunst is een belangrijk onderdeel van de healing environment die het Jeroen Bosch Ziekenhuis wil zijn. Patiënten kunnen een wandeling maken langs de vele kunstwerken (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kunstroutes>) in het ziekenhuis ter ontspanning.

# Leefstijlprogramma's

Gezonde leefstijl voor kinderen met overgewicht

Gezonde leefstijl bij kinderwens en zwangerschap

Leefregels bij rusteloze benen

Leefstijladviezen en bewegingstherapie bij reumatische aandoeningen

Code ORG-036