

Welkom bij het Leefstijlloket

Het Leefstijlloket is een initiatief van het Elkerliek ziekenhuis waar u terecht kunt voor een gesprek of informatie over een gezonde manier van leven (leefstijl). U bent door uw specialist naar dit loket doorverwezen. Waarom? In de zorg kijken we steeds vaker naar de oorzaken áchter bepaalde klachten. Behandelen is goed, voorkomen is beter. Veel klachten hebben met leefstijl te maken. En daar kunt u vaak zelf positief invloed op uitoefenen. Hoe en waar? Bij het Leefstijlloket krijgt u advies en tips hoe u zelf uw gezondheid positief kunt beïnvloeden. Wij ontvangen u graag.

Kans op minder klachten

Leefstijl speelt een rol bij het ontstaan en het voorkomen van veel aandoeningen. Denk aan hart- en vaatziekten, leververvetting, diabetes type 2, geheugenverlies en verschillende vormen van kanker. Aanpassingen in leefstijl kunnen klachten verminderen. Aanpassingen zoals een goede nachtrust, voldoende beweging, de juiste voeding en ontspanning. Soms zijn de aanpassingen eenvoudig, soms vallen ze wat zwaarder. Belangrijk is dat ze blijvend doorgevoerd worden. Uw gezondheid staat voorop. Het Leefstijlloket kijkt samen met u naar mogelijke aanpassingen en helpt u bij de keuzes die er zijn. U staat er niet alleen voor.



In kaart

Bij het leefstijlloket hebt u een afspraak met een leefstijlmakelaar. Hij of zij heeft een deskundige achtergrond en brengt samen met u uw huidige manier van leven in kaart. Ook worden in dat gesprek direct al de mogelijke aanpassingen in uw leefstijl besproken. Het kan gaan om aanpassingen op het gebied van dagelijkse voeding, bewegen, sociale contacten, middelengebruik, ontspanning of slaap.

In actie

Uw leefstijl aanpassen, dat betekent in actie komen. Daarom bekijkt de leefstijlmakelaar ook samen met u hoe en waar u het beste in actie kunt komen. Daarbij bekijken we vooral passende, laagdrempelige mogelijkheden in uw eigen wijk of buurt. Zodat het voor u makkelijk te bereiken is en daardoor beter vol te houden. Gevonden? Dan kunt u daar zelf contact mee opnemen. Als dit lastig voor u is of niet lukt, dan helpen we hierbij. Daarna kunt u aan de slag met het verbeteren van uw leefstijl!

Contact

De leefstijlmakelaar houdt ook na het eerste gesprek contact met u. U wordt na drie weken en nog een keer na drie maanden gebeld om te vragen hoe het met u en de aanpassing van uw leefstijl gaat. Ook de arts of verpleegkundige die u doorverwezen heeft, wordt op de hoogte gesteld. Daarnaast ontvangt u per e-mail vragenlijsten over hoe u het contact met de leefstijlmakelaar en het bezoek aan het leefstijlloket hebt ervaren. Aan de begeleiding door het Leefstijlloket – van gesprek tot evaluatie – zijn voor u geen kosten verbonden.

Hebt u nog vragen? Mail ons gerust via: Leefstijlloket@elkerliek.nl

Samenwerking met CZ

Het Leefstijlloket is een resultaat van de langdurige samenwerking (de Duurzame Coalitie) tussen het Elkerliek en zorgverzekeraar CZ. Samen proberen we vernieuwingen door te voeren om de zorg nu en in de toekomst voor iedereen toegankelijk te houden.