

Wilt u zich **gezonder** en **vitaler** voelen?

Doe mee met **Gezond Vooruit!**



Wilt u zich graag wat gezonder en vitaler voelen?
Maar weet u niet zo goed hoe u dat kunt aanpakken,
of vindt u het moeilijk om ermee te beginnen?
Dan is **Gezond Vooruit** vast iets voor u!

Goed voor uw herstel

Werken aan uw gezondheid en energie is niet alleen goed voor uw lijf, maar ook voor uw herstel. Want wie zich gezonder voelt en meer energie heeft, kan vaak meer aan. En krijgt vanzelf meer kracht en zin om dingen te ondernemen.

Waar wilt u aan werken?

Gezond Vooruit is een leuk programma dat u helpt om een concreet doel te stellen én te bereiken. U bepaalt zelf wat uw doel is. Dat kan klein of groot zijn. Bijvoorbeeld vijf sigaretten per dag minder roken; stoppen met roken; drie dagen per week koken met verse groenten; elke dag twee stuks fruit eten; tien minuten wandelen per dag; drie keer per week naar de sportschool. Kortom, u kiest uw eigen doel met haalbare acties.



“ Als je het doet, doe het dan goed!
Dat is mijn motto. Helaas gold dit bij mij ook voor
roken en frisdrank drinken. Door gesprekken met
mijn leefstijlcoach schiet ik hier niet meer in door en
voel ik mij meer in balans. ”

- Piet



Klein doel, groot effect

Een klein doel bereiken kan al een groot effect hebben. Minder roken kan er bijvoorbeeld toe leiden dat de dosis van de medicatie omlaag kan. Prachtig toch? Minder snoepen leidt tot een lager gewicht. En wie weet maakt dat het makkelijker om vaker in beweging te komen.



“ Door de training ‘Voel je vrij! stoppen met roken’ is het me gelukt te stoppen. Nu ga ik met mijn leefstijlcoach aan de slag om in mijn eigen tempo gewicht kwijt te raken. Dat gaat goed! Ik heb gekozen voor een uur wandelen per dag en ik start met het eten van vezelrijke producten. Ik heb nu ook geen darmklachten meer. ”

- Takki

Mentrum helpt u

Waar mogelijk motiveert Mentrum u tot een gezonder en vitaler leven. Dit doet Mentrum op verschillende manieren:

- ✓ Uw leefstijlcoach vertelt u graag meer over het aanbod bij u in de wijk van cursussen en voorlichtingsbijeenkomsten over een gezonde leefstijl.
- ✓ In de klinieken is op elke afdeling gezonde voeding en vers fruit.
- ✓ Er is een uitgebreid beweegprogramma. Doet u mee?
- ✓ U kunt deelnemen aan een stoppen met roken cursus of een bewustwordingscursus over roken.
- ✓ Er is voorlichting over de bijwerkingen van medicatie en mogelijke alternatieven.



“ Ik mis vriendschap en liefde. De leefstijlgesprekken hebben mij geleerd te praten over eenzaamheid en intimiteit. En dat helpt. Ik voel mij begrepen en ik ben goed op weg. ”

- Otto

Hoe werkt Gezond Vooruit?

- ✓ U meldt zich aan bij uw behandelaar.
- ✓ U krijgt uw eigen leefstijlcoach. Dat is uw behandelaar, of iemand anders.
- ✓ In leefstijlgesprekken praat u met uw leefstijlcoach over het belang van een gezonde leefstijl. U krijgt inzicht in uw leefstijl en leert wat gezonde en minder gezonde keuzes zijn.
- ✓ U bepaalt welk doel u wilt bereiken en welke acties u gaat ondernemen. U maakt samen met uw leefstijlcoach een persoonlijk Gezond Vooruit plan.
- ✓ U kunt gebruikmaken van www.leefstijlinbeeld.nl. Deze website helpt bij het praten over uw leefstijl. De site geeft u ook informatie over wat wel en niet gezond is. Want dat spreekt niet altijd voor zich. U kunt de site ook thuis raadplegen.

Wist u dat...

- ... gezond eten helemaal niet duur hoeft te zijn?
- ... een energiedrankje alleen maar een oppeppend gevoel geeft, maar geen langdurige energie?
- ... een half uur bewegen per dag u al een veel fitter gevoel geeft?
- ... als u lekker in uw vel zit, u meer openstaat voor contact met andere mensen?
- ... door gezond te leven, de dosis van de medicatie vaak omlaag kan waardoor u minder last van bijwerkingen kunt krijgen?
- ... Gezond Vooruit u ook kan helpen bij het vinden van plezierige dagbesteding?
- ... alcohol slecht is voor de nachtrust en veel calorieën bevat?
- ... een gezonde leefstijl helpt bij een optimaal dag/nacht ritme?
- ... u uw naasten kunt vragen u te helpen bij een gezonde leefstijl, bijvoorbeeld door samen te wandelen of samen te koken? Dat is nog gezellig ook!

Gezond Vooruit doet u op uw eigen manier. Vraag uw behandelaar om meer informatie of meld u aan voor leefstijlbegeleiding.

