

Gezonde leefstijl

Pijneducatie

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen. In deze folder leggen wij uit wat een gezonde leefstijl is en waarom het belangrijk is. Een gezonde leefstijl kan voorkomen dat u klachten krijgt. Door gezonder te leven kunnen uw pijnklachten minder worden.

Versie 1.0

Arts en Leefstijl
✓ Check

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

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2. Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?..... **Hier wil ik aan werken:**

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd) [5 smiley opties] ☐

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweten) [5 smiley opties] ☐

4. Ben je tevreden over je gewicht? [5 smiley opties] ☐

5. Lukt het je om niet te roken? [5 smiley opties] ☐

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken? [5 smiley opties] ☐

7. Voel je je verbonden met mensen om je heen? [5 smiley opties] ☐

8. Haal je voldoening uit je werk of hobby? [5 smiley opties] ☐

9. Slaap je goed? [5 smiley opties] ☐

10. Kun je goed ontspannen? [5 smiley opties] ☐

11. Zit je lekker in je vel? [5 smiley opties] ☐

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

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verspreid, openbaar of anderszins verspreid of anderszins openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopie, verspreiden of op andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vereniging Arts en Leefstijl.

Een gezonde leefstijl en pijn

Veel chronische ziekten hebben te maken met leefstijl. Wij geloven dat een gezonde leefstijl helpt bij en betere kwaliteit van leven. Het is daarom belangrijk om met uw zorgverlener te praten over uw leefstijl. Het kan ervoor zorgen dat uw behandeling beter werkt en uw pijnklachten minder worden. Zo neemt u weer de regie over uw leven. Een gezonde leefstijl gaat niet alleen over gezond eten, maar ook over bewegen, slaap, ontspanning, middelengebruik en uw sociale omgeving.

De Leefstijlcheck

Voor uw eerste afspraak vragen wij u de Leefstijlcheck in te vullen. Dit is een korte vragenlijst waarin u kunt aangeven hoe goed het lukt om gezond te leven. Ook kunt u aangeven waar u aan wil werken. Of dat er misschien iets is waarom het voor u moeilijk is om gezonde keuzes te maken. De Leefstijlcheck geeft snel inzicht in hoe het met uw leefstijl gaat.

Het Leefstijlroer

Het Leefstijlroer geeft handvatten voor een gezonde leefstijl. Op het Leefstijlroer staan de zes onderdelen van een gezonde leefstijl: voeding, beweging, ontspanning, slaap, middelen en verbinding. Het ene onderdeel is niet belangrijker dan de ander. Het gaat erom dat u aan de slag gaat met wat voor u belangrijk is. Uw zorgverlener kan u advies geven over welke leefstijlaanpassingen u kunt doen om gezonder te leven. Maar u houdt altijd zelf de regie. U staat zelf aan het roer.



Hieronder worden de onderdelen van het leefstijlroer kort toegelicht. Op onze website www.dcklinieken.nl/pijnzorg/leefstijl vindt u per pijler nog een verdiepende folder.

- **Voeding:** Drink voldoende water. Eet voldoende groenten en fruit en zorg voor afwisseling in uw voeding. Lees ook onze folder over 'Voeding'.
- **Beweging:** Probeer regelmatig te bewegen en voorkom veel zitten. Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Langer, vaker of intensiever bewegen zorgt voor extra gezondheidsvoordeel. Lees ook onze folder over 'Beweging'.

- **Ontspanning:** Om gezond te blijven, is het belangrijk om een balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. U kunt ontspannen door bijvoorbeeld elke dag naar buiten te gaan en goed naar uw lichaam te luisteren. Lees ook onze folder over 'Ontspanning'.
- **Verbinding:** Maak contact met mensen waar u energie van krijgt en breng genoeg tijd door met dierbaren. Bedenk waar u blij van wordt. Lees ook onze folder over 'Verbinding'.
- **Slaap:** Mensen met chronische pijn hebben vaak slaapproblemen. Klachten die veel voorkomen zijn moeilijk in slaap vallen en 's nachts wakker worden van de pijn. Door te weinig slaap worden pijnklachten erger. Lees ook onze folder over 'Slaap'.
- **Middelen:** Probeer zo min mogelijk middelen te gebruiken. Drink zo min mogelijk alcohol en zoek hulp om te stoppen met roken. Gebruik medicijnen alleen volgens voorschrift en in overleg met uw arts. Lees ook onze folder over 'Middelengebruik'.

Wat kunt u zelf doen?

Voor iedereen geldt dat u aan de slag kunt met iets wat bij u past. Begin met iets wat u graag wilt veranderen en doe het in kleine stapjes. Als u meer wilt bewegen, hoeft u niet meteen drie uur per dag te wandelen. Tien minuten, in uw eigen tempo, heeft ook al een positief effect. Ook het aanpassen van uw voeding kan met kleine stapjes. Vervang bijvoorbeeld één maaltijd per dag voor een gezondere keuze. Zoek steun en vertel iemand over uw goede voornemens. Hierdoor is de kans op hulp en begrip van uw omgeving groter. Zo kan bijvoorbeeld een vriend(in)/partner aanbieden om een rondje met u mee te wandelen.

Lampie

Binnen DC Klinieken maken we gebruik van Lampie. Dat is een digitale leefstijlassistent. U kunt Lampie vragen stellen over onderwerpen zoals voeding, beweging, slaap, stress of pijn. Lampie geeft algemene, begrijpelijke leefstijlinformatie en praktische tips die u zelf kunt toepassen in uw dagelijks leven. U kunt Lampie gebruiken via de chat op onze website: www.dcklinieken.nl/leefstijladvies-van-lampie. U hoeft niet in te loggen en geen app te downloaden.

Leefstijlconsult

Wilt u meer ondersteuning op het gebied van leefstijl? En wilt u samen met ons onderzoeken welke aanpassingen u kunt doen om uw klachten te verminderen? Dan bieden wij eenmalig een leefstijlconsult aan. Tijdens dit consult van een uur bespreken we alle pijlers van het leefstijlroer en kijken we samen waar er kansen liggen voor verbetering.

Vragen

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Deze kan u verder helpen of doorverwijzen.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Gezonde Leefstijl'. Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Ontspanning, Verbinding, Voeding, Slaap, Beweging, Middelengebruik en In balans blijven.