

## Grip op een gezonde leefstijl

### Inleiding

U bent door één van uw behandelaars doorverwezen om deel te nemen aan de training 'Grip op een gezonde leefstijl'. In deze folder leest u wat u hiervan kunt verwachten.

'Grip op een gezonde leefstijl' heeft als doel: het ontwikkelen en stimuleren van een gezonde levensstijl.

Deze training is speciaal ontwikkeld voor mensen die psychische klachten hebben en daarvoor medicatie gebruiken. Vaak leiden deze klachten, samen met medicatiegebruik, tot een levensstijl met ongezonde gewoonten. De kans op ziekte is daardoor groter.

Tijdens de training bekijken we hoe uw situatie eruit ziet. We geven u tips en adviezen om daar op een andere manier mee om te gaan.

### Wat kunt u verwachten?

De training wordt gegeven door de Activiteitentherapeut(en) en bestaat uit zeven bijeenkomsten. In een groep zitten vier tot zes personen. De groepsleden gaan met elkaar in gesprek en helpen en versterken elkaar.

Het is belangrijk dat bij u alle bijeenkomsten bent. Op die manier kunt u zich de stof van de trainingsmethode het beste eigen maken. Ter voorbereiding op de verschillende bijeenkomsten krijgt u ook opdrachten voor thuis. U kunt hiermee wat u geleerd heeft, direct in de praktijk brengen. Hoe actiever uw deelneemt, hoe meer profijt u zult hebben van de training.

In de training kijken we vooral naar oplossingen en niet zozeer naar problemen. Wat werkt voor u en wat zijn uw sterke kanten.

### Leerdoelen

Tijdens de training wordt gewerkt aan:

- meer gezonde eetgewoonten;
- een bewegings- of sportprogramma;
- niet langer weg-eten van negatieve gevoelens en gedachten, maar ze laten volgen door gezonde alternatieven;
- samen met de andere deelnemers opstarten van activiteiten op het gebied van een gezonde levensstijl.

### **Praktische informatie**

De training is eenmaal per week en duurt ongeveer anderhalf uur. We maken gebruik van een ruimte op de afdeling Psychiatrie. U kunt zich de eerste keer melden aan de balie van de polikliniek Psychiatrie.

Uw privacy is heel belangrijk. Het hele behandelteam heeft dan ook een strikte geheimhoudingsplicht. Alle informatie die tijdens de therapie in de groep met elkaar besproken wordt is geheim. We geven ook geen inlichtingen aan iemand anders zonder uw toestemming.

### **Vragen?**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, neem dan gerust contact op met de activiteitentherapie van Zorgkern Psychiatrie op telefoonnummer (076) 595 14 72.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

Ga naar afdeling Psychiatrie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)