

# DE LEEFSTIJLPOLI



Gezond eten, genoeg bewegen, goed slapen en ontspannen zijn belangrijk om je goed te voelen. En je goed voelen helpt bij je herstel! Er verandert veel als je beter gaat slapen, eten, bewegen en als je weet hoe je tot rust kunt komen. Het is vaak moeilijk om dat alleen te doen en er zijn veel redenen om door te gaan zoals je gewend bent. Daarom is er nu de Leefstijlpoli.

Samen bekijken we wat jij zou willen veranderen. Verschillende deskundigen begeleiden je hier stap voor stap bij. Er doen ongeveer 8 mensen per groep mee. Zo wordt verandering makkelijker.

## WAT IS HET?

Het programma van de Leefstijlpoli duurt 11 weken.

## WEEK 1 EN 2:

Twee gesprekken waarin we jouw leefstijldoelen in kaart brengen.

## WEEK 3 T/M 11:

Maandag

- Ochtend (9.00-11.00 uur): Leefstijltraining in de groep
- Gratis gezonde lunch
- Middag: Individueel gesprek over leefstijldoelen

Woensdag

- Ochtend (9.30-10.30 uur): Running Therapy
- Gratis gezonde lunch
- Middag: Individueel gesprek over dag- en nachtritme en slaapgewoonten

Donderdag

- Ochtend (09.00-10.30 uur): Psychomotore therapie
- Ochtend (10.30-11.30 uur): Ontspanningstechnieken
- Gratis gezonde lunch

## WEEK 11:

Een gesprek waarin we terugblikken op wat je hebt bereikt en hoe je dat kunt blijven volhouden. Na 6 en na 12 maanden doen we dit nog een keer.

## **Voor wie is de Leefstijlpoli?**

**Iedereen die in behandeling is bij GGZ Noord-Holland-Noord kan meedoen aan het programma. Het maakt niet uit hoe fit en gezond je nu bent.**

## WAAR IS DE LEEFSTIJLPOLI?

Alle gesprekken en activiteiten zijn bij GGZ Noord-Holland-Noord in Heiloo. Dit is een groene omgeving waar we tijdens de behandeling zo veel mogelijk gebruik van maken. Het adres van de Leefstijlpoli is Overtoom 5c op Landgoed Willibrordus in Heiloo.

## WIE ZIJN WIJ?

In de Leefstijlpoli werken we met een vast team deskundigen die jou goed leren kennen. Dit zijn psychiaters, psychologen, vaktherapeuten, verpleegkundigen en onze secretaresse. Je kunt ons bereiken via e-mail: [leefstijlpoli@ggz-nhn.nl](mailto:leefstijlpoli@ggz-nhn.nl).

## Interesse?

**Wij werken met het Leefstijlroer, dat je als inlegvel in deze folder vindt. Staan er onderdelen op waar je iets aan zou willen veranderen? Je behandelaar kan je aanmelden bij de Leefstijlpoli. We nodigen je dan snel uit voor een kennismakingsgesprek. Neem het Leefstijlroer mee naar dat gesprek. Dan gaan we samen kijken wat jij wilt bereiken!**



## Meehelpen met het verbeteren van de Leefstijlpoli?

Bij het begin van het programma bekijken we jouw huidige leefstijl. We stellen je vragen, doen een bloedonderzoek en meten jouw gewicht. Aan het einde van het programma, na een half jaar en na een jaar doen we dat weer. Zo kunnen we jouw vooruitgang meten.

Door dit bij iedereen in de groep te bekijken, kunnen we het programma van de Leefstijlpoli steeds beter maken. Doe jij ook mee?



 [www.ggz-nhn.nl](http://www.ggz-nhn.nl)

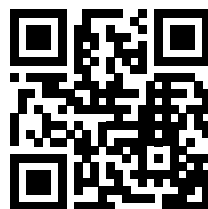
 088 65 65 010

 [ggznhn](https://www.instagram.com/ggznhn)

 [ggz-nhn](https://www.linkedin.com/company/ggz-nhn)

 [ggznhn](https://twitter.com/ggznhn)

 [GGZNoordHollandNoord](https://www.facebook.com/GGZNoordHollandNoord)



Kijk voor meer  
informatie op  
[ggz-nhn.nl](http://ggz-nhn.nl) of scan  
de QR-code