



EEN GEZONDE LEVENSSSTIJL

Stap voor stap





"Gezonde keuzes van vandaag worden de
gewoontes van morgen."



Colofon

Auteurs: Joyce Mazzei & Kato Van Gucht

Jaar van uitgave: 2025

De betrouwbaarheid en de bruikbaarheid werd via een CRAAP-test beoordeeld, met een totale score van 47 (uitstekend).

Deze uitgave is ontwikkeld in het kader van het afstudeerwerk van de opleiding Voedings- en dieetkunde aan de UCLL Leuven: “De rol van voeding bij patiënten met psychotische stoornissen: Een integratieve benadering tijdens de behandeling met antipsychotica” onder begeleiding van promotoren Erika Vanhauwaert en Carolien Schalenbourg en copromotor Maarten Kostermans.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Contactgegevens:

Joyce: joyce.mazzei@hotmail.com

Kato: kato.van.gucht@hotmail.com





INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	2
2. HOE KAN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?	3
3. MEDICATIE EN VOEDING	4
3.1. WAT ZIJN ANTIPSYCHOTICA EN WAT DOEN ZE?	5
3.2. WAT MERK IK SINDS HET GEBRUIK VAN DE MEDICATIE?	6
3.3. OPVOLGING	7
3.4. HONGER EN VERZADIGING	9
3.4.1. VERZADIGING: TIPS	11
3.4.2. WAT MET EEN AANHOUDENDE HONGER?	12
3.4.3. EET VOLDOENDE	13
3.5. BORDVERDELING EN PORTIEGROOTTE	14
3.6. DE BASISPRINCIPES VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK	16
3.7. KIES VOEDZAME TUSSENDORTJES	18
3.8. FOODSWAPS	19
3.9. PRAKTISCHE TIPS	24
4. LEVENSTIJL	25
4.1. ROOKSTOP	26
4.2. JOUW EETPATROON, JOUW KRACHT	27
4.3. HOE OMGAAN MET LASTIGE MOMENTEN	29
4.4. BEWEGING	31
4.5. WEES LIEF VOOR JEZELF	33
5. MIJN VERHAAL	34
6. VARIA	38





1. INLEIDING

Een gezonde levensstijl betekent dat je keuzes maakt die goed zijn voor je lichaam, waarbij **voeding** een centrale rol speelt. In dit boek vind je praktische tips en duidelijke richtlijnen om jouw gezondheid op een eenvoudige manier te verbeteren.

Gebruik je medicatie zoals **antipsychotica**? Dan kan je hongergevoel versterkt worden. Daarom besteden we in dit boek extra aandacht aan verzadigende voeding, foodswaps, portiegrootte en de basisprincipes van de voedingsdriehoek. Je leert hoe je je hongergevoel beter kunt begrijpen en aanpakken, hoe je voedzame tussendoortjes kiest en hoe je je eetgedrag in balans brengt met je doelen.

Deze gids helpt je niet alleen om goede voedingsgewoonten aan te leren, maar ook om je **motivatie** vast te houden. Samen met je zorgverlener(s) kun je op jouw tempo werken aan een gezondere toekomst.



2. HOE KAN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Dit werkboek dient als **leidraad** om een stap in de goede richting te zetten naar een gezonde levensstijl, met bijzondere aandacht voor voeding.

Het is jouw **persoonlijke** gids die je ondersteunt bij het maken van bewuste keuzes. Het biedt niet alleen praktische informatie en tips over voeding, maar helpt je ook om **actief** aan de slag te gaan met je motivatie en doelen.

Je kunt het gebruiken om je vooruitgang bij te houden, je gezondheidswaarden te noteren en je vragen of bezorgdheden te verzamelen. Door dit boek mee te nemen naar consultaties, heb je steeds een handig **overzicht** bij de hand en kun je samen met je zorgverlener bespreken waar je tegenaan loopt en welke stappen je verder kunt zetten. Het is een plek waar je **inzichten** bundelt en werkt aan een gezondere toekomst op jouw **eigen** tempo.





3. MEDICATIE EN VOEDING

Wanneer je medicatie zoals **antipsychotica** gebruikt, krijgt voeding een extra belangrijke rol. Sommige medicijnen kunnen je eetlust beïnvloeden of zorgen voor **veranderingen** in je gewicht, bloedsuiker, cholesterol, ...

Met de juiste voedingskeuzes kun je deze effecten deels opvangen en je lichaam ondersteunen. Verder in dit boek ontdek je hoe voeding een **hulpmiddel** kan zijn om je gezondheid in balans te houden.



3.1. WAT ZIJN ANTIPSYCHOTICA EN WAT DOET HET?

Antipsychotica worden ingezet bij zowel de behandeling van een acute **psychose** als de onderhoudstherapie, waardoor het **risico op herval** vermindert.

Meer specifiek zorgen ze voor het **verminderen** van **klachten** zoals wanen, hallucinaties en ernstige onrust door in te werken op bepaalde stoffen in de hersenen zoals **dopamine**. Hierdoor zorgen ze ervoor dat de kans kleiner is dat iemand opnieuw een psychose krijgt.

Helaas kunnen antipsychotica ook **bijwerkingen** veroorzaken. Ze kunnen bijvoorbeeld het **hongergevoel** versterken, wat kan leiden tot **gewichtstoename**. Daarnaast verhogen ze het risico op **diabetes type 2** en kunnen ze zorgen voor **hogere cholesterolwaarden** in het bloed, wat op zijn beurt het **cardiovasculair risico** verhoogt.



Bron:

<https://www.bcfi.be/nl/chapters/11?frag=7799>

3.2. WAT MERK IK SINDS HET GEBRUIK VAN DE MEDICATIE?

Het gebruik van antipsychotica kan **nevenwerkingen** met zich meebrengen.

Welke nevenwerkingen ervaar je? Noteer ze.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vergelijk antipsychotica en hun bijwerkingen met de tool op www.psychosenet.be

Noteer **drie vragen** waar jij momenteel meer informatie over wilt ontvangen. Bespreek dit met je **zorgverlener** en/of **omgeving** op je eigen tempo.

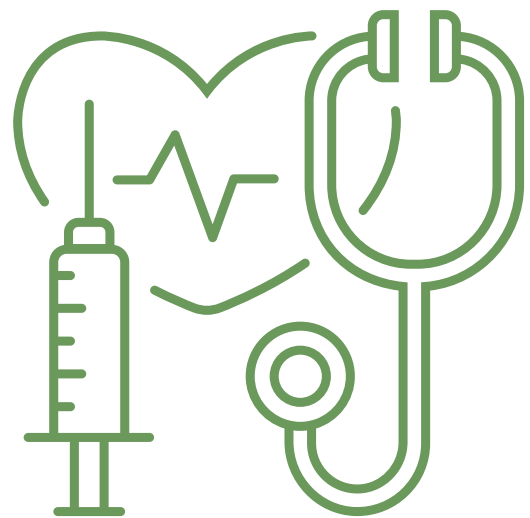
1.
2.
3.

3.3. OPVOLGING

Een goede **medische opvolging** bij het gebruik van antipsychotica is essentieel. Daarnaast helpt regelmatige **controle** door een **zorgverlener** om mogelijke risico's door bijwerkingen te verminderen en gewichtstoename onder controle te houden.

Ook bij **vragen** of **bezorgdheden** is het belangrijk om deze te bespreken met een zorgverlener.

Zorgverleners die hierbij kunnen ondersteunen zijn onder andere de **psychiater**, **verpleegkundige**, **diëtist**, **huisarts** en **psycholoog**.



Bron:

Cooper SJ, Reynolds GP, Barnes TRE, England E, Haddad PM, Heald A, et al. BAP guidelines on the management of weight gain, metabolic disturbances and cardiovascular risk associated with psychosis and antipsychotic drug treatment.

3.3. OPVOLGING

In onderstaande tabel vind je een overzicht van de aanbevolen **opvolgonderzoeken** en wie deze opvolgt.

Dit schema kan je helpen om het **overzicht** te bewaren en actief betrokken te blijven bij de behandeling.

Wanneer?	Wat?	Door wie?
Bij start van medicatie	• Lichaamsgewicht en BMI • Bloedglucose • Bloedonderzoek (bloedglucose, lipidenprofiel)	Huisarts, verpleegkundige en diëtist Ziekenhuis (multidisciplinair team)
Eerste 12 weken	Wekelijkse meting van lichaamsgewicht	Eigen opvolging en bespreking met huisarts
Na 12 weken	• Lichaamsgewicht en BMI • Bloedonderzoek (HbA1c, lipidenprofiel) • Bloeddruk	Huisarts, verpleegkundige en/of diëtist
Na 6 maanden	• Lichaamsgewicht en BMI • Bloedonderzoek (HbA1c, lipidenprofiel) • Bloeddruk	Huisarts

Bron:

Cooper SJ, Reynolds GP, Barnes TRE, England E, Haddad PM, Heald A, et al. BAP guidelines on the management of weight gain, metabolic disturbances and cardiovascular risk associated with psychosis and antipsychotic drug treatment.

3.4. HONGER EN VERZADIGING

Als bijwerking van antipsychotica kan er een **verhoogd** hongergevoel optreden.

Honger en verzadiging worden geregeld door hormonen in je lichaam: het **honger- en verzadigingshormoon**.

Hongerhormoon (ghreline)

- Wordt afgegeven door je maag als hij leeg is.
- Stuurt een signaal naar je hersenen: "Ik heb honger."
- Daalt weer zodra je eet.

Verzadigingshormoon (leptine)

- Wordt aangemaakt door je vetcellen.
- Stuurt een signaal naar je hersenen: "Ik heb genoeg, stop met eten."
- Werkt beter als je een gezond gewicht en een stabiele bloedsuikerspiegel hebt.



Bron:

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/luisteren-naar-honger-en-verzadigingsgevoel>

3.4. HONGER EN VERZADIGING

Om dit zo goed mogelijk onder controle te houden, is het belangrijk om te focussen op voeding die **verzadigend** is.

Hoe blijft je lichaam langer verzadigd?

Vezels

- Gebruik vezelrijke producten **samen** met voldoende vocht.

Voorbeelden:



Volkoren producten



Peulvruchten



Groenten en fruit



Noten en zaden

Eiwitten

- Eet bij **elke** maaltijd een portie eiwitten.

Voorbeelden:



Eieren



Vlees



Vis



Melkproducten

0,8 gram/kg
lichaamsgewicht

Wat eet je al van bovenstaande producten?

.....

.....

3.4.1. VERZADIGING: TIPS

Eet **voldoende**

- Door regelmatig voedzame maaltijden te eten, blijf je langer verzadigd en voorkom je een sterk hongergevoel.

Sla **geen** maaltijden over

- Het overslaan van maaltijden kan leiden tot een sterk hongergevoel waardoor je later geneigd bent meer te eten om dit te compenseren.

Drink voldoende **water**

- Dorst wordt vaak verward met honger. Voldoende water drinken (1,5 liter per dag) helpt om onnodige eetmomenten te voorkomen.



Bekijk de voorbeelden op **p. 19**

Kies voedzame **tussendoortjes**

- Evenwichtige snacks zorgen ervoor dat er geen extreme honger optreedt.

Eet **rustig** en kauw **goed**

- Het duurt ongeveer 20 minuten voordat je hersenen het signaal van verzadiging ontvangen.



3.4.2. WAT MET EEN AANHOUDEnde HONGER?

Heb jij een aanhoudend hongergevoel? ☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, hoe ga jij om met dat aanhoudend hongergevoel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier zijn enkele activiteiten die je kan proberen om het aanhoudend hongergevoel te verminderen. Duid aan welke voor jou werken nadat je ze hebt geprobeerd.

- | | |
|---|--|
| ☐ Een wandeling maken | ☐ Sporten |
| ☐ Drink een glas water | ☐ Puzzelen |
| ☐ Muziek luisteren | ☐ Teken |
| ☐ Een boek lezen | ☐ Bel een vriend/vriendin |
| ☐ Andere: | |

3.4.3. EET VOLDOENDE

Zorg ervoor dat je voldoende en evenwichtig eet om eetbuien te voorkomen. Een regelmatige structuur helpt hierbij.

- Eet **3 hoofdmaaltijden** per dag.
- Neem indien nodig **maximum 3 tussendoortjes**.

Als je te **weinig** eet, krijgt je lichaam een **tekort** aan energie wat kan leiden tot een sterke trek in **ongezonde** snacks.

Door voedzame maaltijden met voldoende vezels, eiwitten en gezonde vetten te eten, blijf je langer **verzadigd** en voorkom je plotselinge hongeraanvallen.

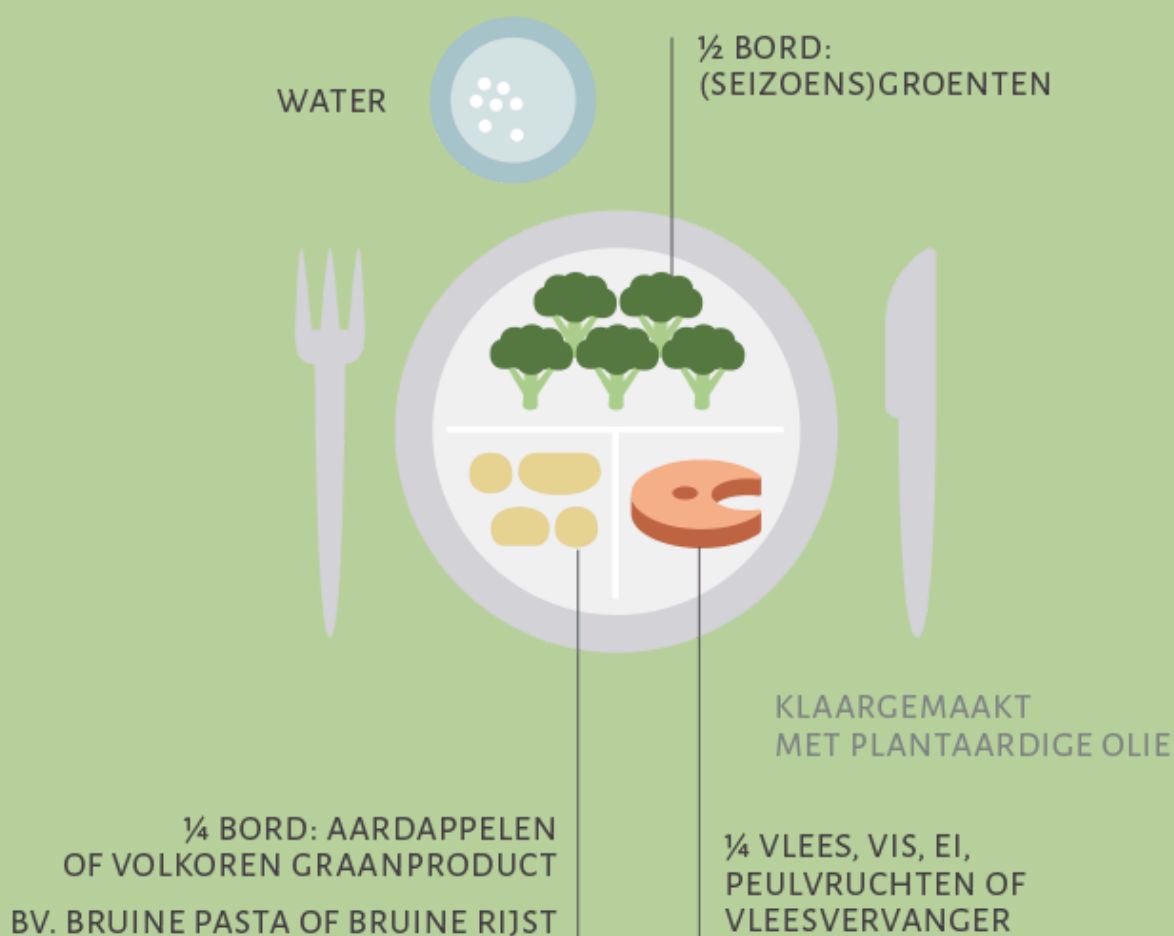
Door enkele **vuistregels** weet jij meteen of je voldoende van de juiste voedingsmiddelen aan het eten bent. Op de volgende pagina's gaan we hier verder op in.



3.5. BORDVERDELING EN PORTIEGROOTTE

Een gezond eetpatroon begint bij **evenwichtige** porties. Door je bord slim te verdelen en passende hoeveelheden te kiezen, geef je je lichaam wat het nodig heeft.

Hieronder zie je hoe een **gebalanceerde** maaltijd eruit ziet:



Bron:

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezonde-warme-maaltijd>

3.5. BORDVERDELING EN PORTIEGROOTTE

Het is niet altijd makkelijk in te schatten hoeveel je precies nodig hebt. Met enkele eenvoudige **vuistregels** kan je snel bepalen of je porties kloppen. Zo vermijd je dat je te weinig of net te veel eet.

GEBALDE VUIST: portie
koolhydraatbron (bv. aardappelen,
pasta, ...)



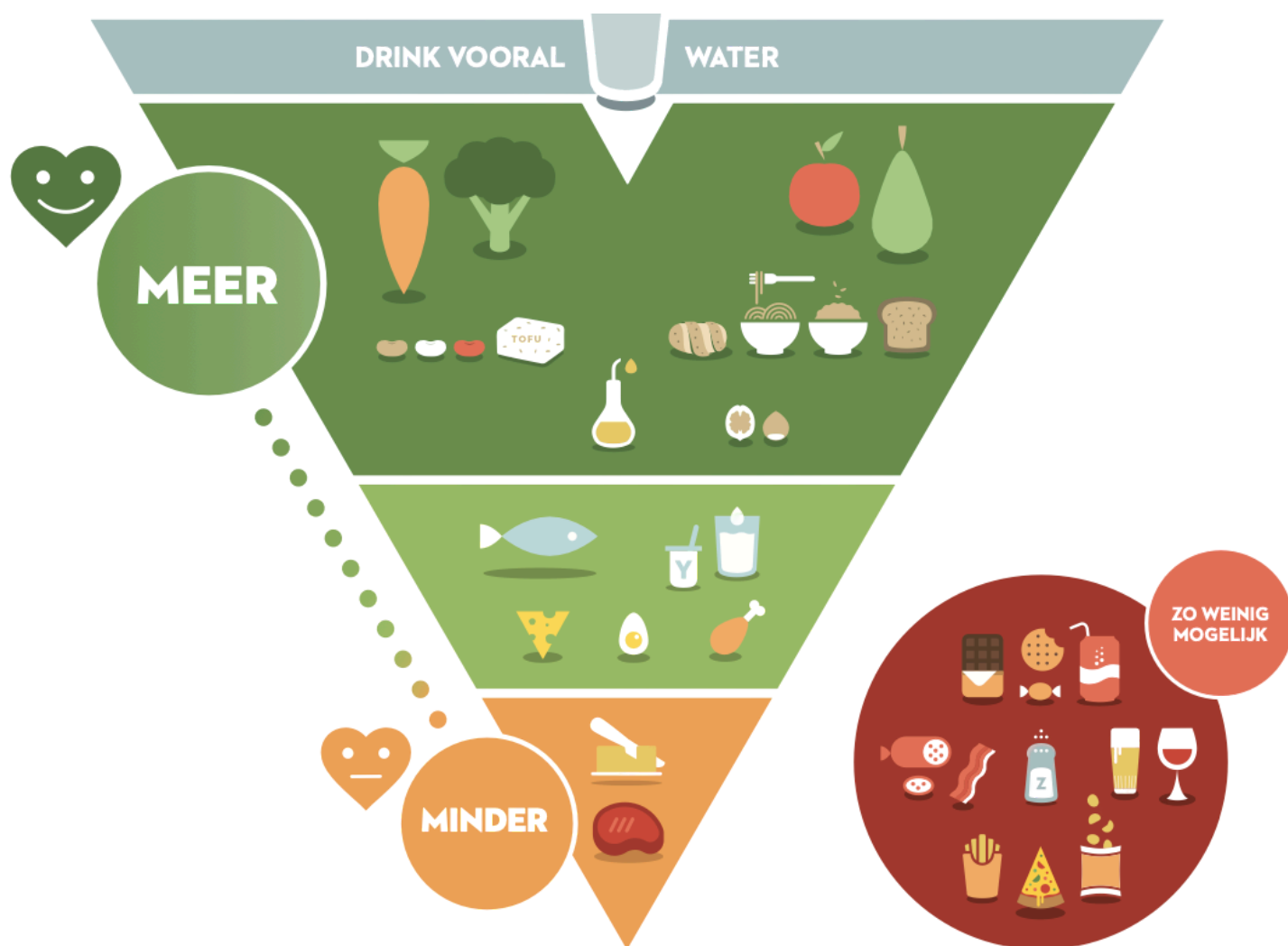
TWEE HANDPALMEN: portie
groenten



HANDPALM: portie vlees



3.6. DE BASISPRINCIPES VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK



Raadpleeg de volgende pagina voor de specifieke **aanbevelingen** die horen bij de voedingsdriehoek.



Bron:

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

3.6. DE BASISPRINCIPES VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK

Groenten en fruit

- Eet **300 gram** groenten per dag.
- Eet **2-3 stukken** fruit per dag.

Bereidings- en smeervetten

- Vervang boter door een **vloeibare** variant of **olijfolie**.
- Gebruik **margarine** of **minarine** als smeervet.

Brood, pasta, rijst en aardappelen

- Kies voor gekookte aardappelen.
- Geef de voorkeur aan **volkoren** brood, pasta en rijst.

Dranken

- Drink **1,5 liter** water per dag.
- Vermijd **gesuikerde** dranken.

Melkproducten

- Gebruik **250-500 ml** melkproducten per dag.

Plantaardig alternatief

- Eet minstens **1 keer per week** een plantaardig alternatief.

Vlees en vis

- Eet **100 gram** vlees/vis.
- Eet **2 keer** per week vis.
 - Mager: 1 keer per week
 - Vet: 1 keer per week

Restgroep

- Beperk deze producten tot **uitzonderlijke** momenten.
- Bv. **1 keer per week** een kleine traktatie.



Bron:

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

3.7. KIES VOEDZAME TUSSENDOORTJES

Een voedzaam tussendoortje geeft je energie en helpt je verzadigd te blijven.

Kies bij voorkeur snacks met **minder dan 150 kcal** per portie en **minstens 3 gram vezels** per 100 gram.

Hier zijn enkele voorbeelden van voedzame keuzes:



Fruit

(1 stuk)



Snackgroenten

(200 gram)



Yoghurt

(150 gram)



Handje noten

(25 gram)



**Volkoren
crackers**

(2 stuks)



**Verse groenten-
soep**

(300 ml)

Ongezouten en zonder
zoete/zoute omhulsels

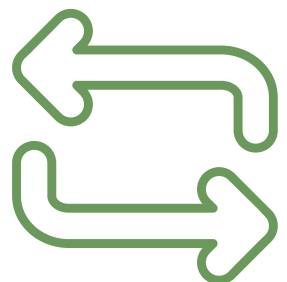
3.8. FOODSWAPS

Foodswaps zijn **gezondere** alternatieven voor minder voedzame voedingsmiddelen. Hierdoor kan je je **eetpatroon** verbeteren zonder drastische veranderingen.

Door **bewuste keuzes** te maken kun je de hoeveelheid toegevoegde suiker en ongezonde vetten beperken terwijl je toch blijft **genieten** van lekker eten. Dit helpt bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel, ondersteunt een gezonde spijsvertering en draagt bij aan een evenwichtige energie-inname.

Zo kun je bijvoorbeeld witte pasta vervangen door **volkorenpasta** of kiezen voor **ongezouten noten** in plaats van chips.

Deze kleine aanpassingen zorgen ervoor dat je bewuster eet zonder dat je het idee hebt dat je jezelf iets ontzegt. Met **slimme swaps** behoud je de smaak en het plezier van eten, terwijl je tegelijkertijd werkt aan een **gezonder voedingspatroon**.



3.8. FOODSWAPS

VOLKORENPRODUCTEN



Pasta



Wraps



Brood



Waarom?

Volkorenproducten zorgen voor een **langdurig** verzadigd gevoel, waardoor je minder snel honger krijgt en minder gaat snacken.

3.8. FOODSWAPS

ONTBIJT EN SAUZEN



Gesuikerde ontbijtgranen



Havermout met fruit



Fruitsap



Vers fruit



Mayonaise



Yoghurt dressing

Waarom?

Gesuikerde cornflakes en fruitsap bevatten veel **suiker**. Havermout bevat meer **vezels** waardoor je langer verzadigd bent.

Yoghurt dressing bevat minder **vetten** en **calorieën**.

3.8. FOODSWAPS

SNACKS



Chips



Handje ongezouten noten



Gebak en koeken



Fruit

Waarom?

Gebak en koeken bevatten veel **suiker**.

Chips is rijk aan **vetten** en **calorieën**, maar weinig voedzaam.

Fruit daarentegen zit boordevol **vitaminen** en **mineralen**, terwijl noten gezonde vetten bevatten die bijdragen aan een langdurig verzadigd gevoel.

3.8. FOODSWAPS

DRANKEN



Water = voorkeur



Energiedrank



Koffie



Gesuikerde frisdrank



Zelfgemaakte ice-tea
(zonder suiker)

Waarom?

In frisdrank en energiedranken zit enorm veel
suiker.

3.9. PRAKTISCHE TIPS

Hieronder vind je enkele praktische tips die je kunnen helpen om je **eetgewoonten** te verbeteren.

TIP 1: Maak een boodschappenlijstje

- Door het maken van een boodschappenlijstje zorg je ervoor dat je **minder** voedingsmiddelen uit de winkel meeneemt die je niet nodig hebt.



TIP 2: Mealprep je maaltijden

- Mealpreppen helpt om gezonde maaltijden **op voorhand** klaar te hebben waardoor je minder snel naar ongezonde, snelle opties grijpt.



TIP 3: Zorg voor minder voedselverleiding

- Creëer een omgeving die het je gemakkelijker maakt.
- Haal **geen** voedingsmiddelen in huis waarvan je weet dat je er niet van af kan blijven.





4. LEVENSTIJL

Wanneer je **antipsychotica** gebruikt, speelt naast voeding ook je levensstijl een rol. Medicijnen kunnen invloed hebben op je energie, slaap en algemene welzijn. Het aanpassen van je levensstijl zoals het verbeteren van je slaapgewoonten, fysieke activiteit en stressmanagement kan helpen deze effecten te **verminderen** en je gezondheid te **ondersteunen**.

Verder in dit boek ontdek je hoe **kleine** aanpassingen in je dagelijkse routine een **groot** verschil kunnen maken voor je algemene welzijn.

4.1. ROOKSTOP

Stoppen met roken: een stap naar een gezonde toekomst

Roken **verhoogt** het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en andere gezondheidsproblemen, zeker in **combinatie** met antipsychotica.

Stoppen met roken is één van de meest doeltreffende manieren om je **algemene** gezondheid te verbeteren.

Praat met je arts of zorgverlener over rookstopbegeleiding of hulpmiddelen zoals nicotinevervangers. Elke stap richting een rookvrij leven is een stap vooruit.

Neem een kijkje op **www.tabakstop.be** voor meer informatie



4.2. JOUW EETPATROON, JOUW KRACHT

Het stellen van **haalbare** doelen is essentieel voor het veranderen van je levensstijl.

Hieronder vind je **drie stappen** om doelen te stellen die je kunt volhouden.

STAP 1: Bepaal wat jij belangrijk vindt.

- Schrijf op **waarom** en **wat** je in eetpatroon wil veranderen.
- Wat lukt er al goed en wat niet?

STAP 2: Neem kleine stappen.

- Noteer **3 goede gewoontes** waar je op wil letten.
- Implementeer ze stap voor stap.
- Maak gebruik van **food-swaps**.

STAP 3: Pas je omgeving aan.

- Plan je maaltijden en eet op **regelmatige** tijdstippen.
- Haal enkel in huis wat je van plan bent om te eten.
- Bereid je snacks en maaltijden **op voorhand**.



4.2. JOUW EETPATROON, JOUW KRACHT

Gemotiveerd blijven kan soms moeilijk zijn, vooral wanneer je **nieuwe** gewoontes in je leven probeert in te bouwen. Het is normaal dat het de ene keer moeilijker gaat dan de andere.

Haal kracht uit wat je belangrijk vindt. Ga je **intenties** die je aan het begin hebt opgeschreven na en haal hier de **kracht** uit.

Schrijf **drie belangrijke intenties** op die je helpen om gemotiveerd te blijven tijdens het aanleren van nieuwe gewoontes.

1.....

2.....

3.....

4.3. HOE OMGAAN MET LASTIGE MOMENTEN?

Iedereen heeft wel eens **lastige** momenten tijdens het aanpassen van nieuwe gewoontes.

Wat wanneer je het moeilijk hebt en je terug die oude gewoontes opzoekt?

Laat de moed niet zakken. Oude gewoontes hebben soms even de **tijd** nodig om vervangen te worden door de nieuwe.

Probeer het te houden bij die ene terugval en niet volledig terug te keren naar de oude gewoontes aan de hand van de **tips** die je op de volgende pagina kan terugvinden.



4.3. HOE OMGAAN MET LASTIGE MOMENTEN?

TIP 1: Zondig af en toe eens en eet met mate.

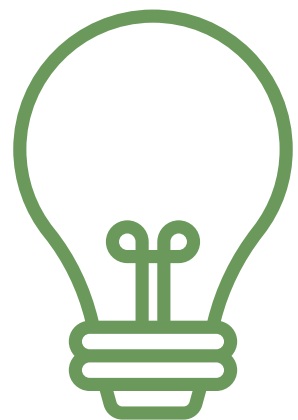
- Door jezelf niet alles te ontzeggen, heb je **minder** kans op een terugval.

TIP 2: Focus op de gevolgen van je goede voornemens.

- Weeg de **gevolgen** van je goede voornemens af. Zo bekom je korte- en lange termijndoelen.
- Wanneer je in de verleiding komt om ongezond te eten, kan je jezelf herinneren aan de **positieve** gevolgen van je voornemens.

TIP 3: Analyseer je terugval.

- Laat de terugval een **leermoment** zijn. Je leert hier vaak veel over de situatie, je gedachten en gevoelens die hierbij in je op kwamen waardoor je het moeilijk kreeg.
- Ga na hoe je dit in de toekomst zou kunnen aanpakken.



4.4. BEWEGING

Beweging speelt een rol in het behouden van een **gezonde** levensstijl. Het hoeft niet altijd intensief of tijdrovend te zijn, zelfs **kleine** aanpassingen in je dagelijkse routine kunnen al een groot verschil maken.

Hieronder zijn enkele **tips** om beweging gemakkelijk in je leven op te nemen:

TIP 1: Begin met korte wandelingen

- Probeer dagelijks **10-15 minuten** te wandelen.

TIP 2: Gebruik de trap in plaats van de lift

- Het nemen van de trap geeft **extra** beweging.

TIP 3: Sta op en beweeg regelmatig

- Als je lange tijd zit, sta dan elke **30 minuten** even op en rek je uit of stap een klein stukje.

TIP 4: Kies voor online oefeningen

- Er zijn tal van video's voor **thuisfitness** die je kunt volgen, van stretchen tot lichte krachttraining.

4.4. BEWEGING

Doe je momenteel al iets van beweging? Zo ja, wat is dat?

.....

.....

Welke vorm van beweging lijkt jou haalbaar of leuk om te doen?

.....

.....

Wanneer, op welke dagen en hoe lang zou je dit willen inplannen?

.....

.....

.....

Met wie kan je samen bewegen?

.....

.....

4.5. WEES LIEF VOOR JEZELF

Je hebt een belangrijke stap gezet:

een stap naar een gezonde levensstijl en hier mag je fier op zijn!

Dit is een beslissing die niet alleen vandaag, maar ook op **lange** termijn een positieve impact zal hebben op je gezondheid en welzijn.

Het vergt moed, doorzettingsvermogen en zelfzorg om bewust te kiezen voor je gezondheid.

Blijf jezelf motiveren en herinner jezelf eraan dat **elke** kleine vooruitgang telt. Jij investeert in jezelf en dat is het mooiste wat je kunt doen!

Probeer af en toe eens terug te kijken naar je **doelen** die je hebt opgeschreven. Doelen veranderen soms doorheen dit proces. Evalueer deze en pas aan waar nodig.



5. MIJN VERHAAL

Dit boek is jouw **persoonlijke** gids tijdens je behandeling. Hier kun je je ervaringen, vragen en doelen noteren zodat je een **duidelijk** overzicht hebt van je traject. Neem de tijd om je verhaal neer te schrijven en gebruik dit als **houvast** om samen met je zorgteam de best mogelijke zorg te krijgen.

Mijn diagnose:

.....

Datum van de diagnose:

.....

Hoe voelde ik mij bij de diagnose?

.....

Medicatie gestart op:

.....

Eerste ervaringen met medicatie:

.....

5. MIJN VERHAAL

1. MIJN ZORGTEAM

Het is belangrijk om te weten wie er **betrokken** is bij je zorg en wie je waarvoor kan contacteren.

Zorgverlener	Wie?	Contactgegevens
Huisarts		
Psychiater		
Psycholoog		
Verpleegkundige		
Diëtist		
.....		

5. MIJN VERHAAL

2. MIJN PARAMETERS

In deze tabel kun je eenvoudig je gewicht, bloeddruk, cholesterolwaarden, bloedglucose, enzovoort bijhouden.

Datum	Parameter	Resultaat

5. MIJN VERHAAL

3. MIJN DOELEN

Het stellen van doelen helpt om stap voor stap vooruitgang te boeken.

Mijn gezondheidsdoelen:

.....

.....

.....

Wat kan ik doen om deze doelen te behalen?

.....

.....

.....

Hoe kan ik mijn doelen bijstellen en bespreken met mijn zorgteam?

.....

.....

.....

6. VARIA

Op zoek naar inspiratie voor snelle en gezonde gerechten?

Neem dan zeker een kijkje op **www.voedingscentrum.nl**

Heb je moeite om **beweging** in je dagelijks leven op te nemen? De bewegingsdriehoek wijst je de weg!



<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

Benieuwd hoe je zelf **ice-tea** maakt? Dit heb je nodig en zo maak je het!

Ingrediënten:

- 2 theezakjes (groene thee of kruidenthee)
- 1 liter water
- Schijfjes citroen of sinaasappel
- Verse munt (optioneel)
- Ijsblokjes

Bereiding:

- Breng 1 liter water aan de kook en laat de thee 5-10 minuten trekken.
- Laat afkoelen en zet daarna 1 uur in de koelkast.
- Voeg schijfjes citroen, munt en ijsblokjes toe.

