

De leefstijlwijzer van Amsterdam-Noord

Door Anouk Wools en Kim Wittebrood, versie april 2021

In dit document presenteren we u de leefstijlwijzer. De leefstijlwijzer is een handig overzicht die u en uw zorgverlener wegwijs maakt in de verschillende hulpmogelijkheden om uw leefstijl te verbeteren.

Coaches

- **Welzijn op recept:** Aandacht en activiteiten als medicijn. Via Welzijn op Recept kunnen huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners (zoals praktijkondersteuners, fysio- en ergotherapeuten) Amsterdammers met psychosociale problemen verwijzen naar een welzijnscoach. Hieronder is te vinden welke welzijnscoach gekoppeld is aan welke huisartsenpraktijk in Amsterdam:
 - Noord-Oost: Merel Vosseberg (m.vosseberg@civicamsterdam.nl) en Joy Willigenburg (j.willigenburg@civicamsterdam.nl)
 - Noord-West: Florian Gase (tot 01-04-2021) (fgase@dock.nl) en Maria Dienaar (mdienaar@dock.nl)
 - Oud Noord: Els Annegarn (e.annegarn@doras.nl) en Janine Drewes (j.drewes@doras.nl)
- **Beweegcoach:** begeleiding naar passend beweegaanbod en structureel volhouden van bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl. Contact: Geertje de Man van Doras Telefoon: 06-82378525 (je mag ook Whatsappen) E-mail: g.deman@doras.nl

Voeding

Algemeen:

- **Thuisarts:** informatie over [Gezond eten](#), [Vitaminen](#) en [Alcohol](#)
- **Voedingscentrum** : informatie over voeding
- **PuurGezond:** alles wat je wilt weten over puur en gezond eten
- **De Eetmeter:** krijg inzicht in wat je eet
- **Diëtist, vergoeding:** 3 uur p/jr vergoed, maar gaat wel van eigen risico af. ketenzorgpatiënten; voor 3 uur vergoed (bv DM2, CVRM en COPD).
- **Keer diabetes 2 om:** diabetes type 2 terugdraaien dmv gezonde leefstijl

In de buurt:

- **Gezond Noord** van Doras: Informatie gezonde voeding voor een kleine bijdrage.
- **Welzijn op recept:** zie hierboven

Bewegen

Algemeen:

- **Thuisarts**
- **Nederland in beweging.** Elke ochtend op NPO 1 en 2.
- **Fysiotherapie:** [bepaalde aandoeningen bij de fysio worden vergoed](#) uit de basisverzekering (bv knie en heupartrose, ernstige vormen van COPD)

Er zijn verschillende apps beschikbaar bijvoorbeeld:

- [Ommetje](#): Beweeg alleen of met andere een digitale groep en wordt gestimuleerd in je dagelijkse wandeling
- [Nike training club](#): verschillende apps met beweegprogramma's
- Youtube: [thuiswork-out voor beginners](#)

In de Buurt:

- [Gezond noord](#) van Doras: biedt beweegprogramma's en voedingsadviezen aan
- [Beweegcoach](#) Geertje de Man (zie contactgegevens bovenin)
- Folders over beweegactiviteiten op te halen bij Mirjam Barth
mbarth@teamsportservice.nl

Ontspanning en sociaal

Algemeen:

- Thuisarts: informatie over [stress](#) en [psychische klachten](#)

Er zijn verschillende apps beschikbaar bijvoorbeeld:

- Gratis [yoga](#) op youtube
- Gratis [VGZ mindfulness coach](#) app

In de buurt:

- Buurthuizen: Voor activiteiten in de verschillende [Huis van de wijk](#) huizen.
- [Participatiecentrum Eva en Adam](#): voor leren en sociale activiteiten: bv computerles, NL-les, lees- en schrijfles
- [Burennetwerk](#): Koppelen burens aan elkaar voor een sociaal contact of een helpende hand
- [Gezond noord](#) van Doras: cursussen zoals omgaan met stress en mindfulness
- [Welzijn op recept](#): Met een welzijnscoach wordt gezocht naar een activiteit die past bij de patiënt. Door deelname aan passende activiteit verschuift de aandacht van de klachten naar wat men nog wél kan en waar men plezier in heeft.
- [Gratis online yogales](#) elke vrijdag om 12:00 via Yogaschool Noord

Slaap

Algemeen

- [Thuisarts](#): informatie over slapen
- [Snel beter in je vel](#): slapen, minder piekeren, minder stress

In de buurt

- Slaapcoach en mensendieck therapeuten [C. Burlage Tuindorp Nieuwendam](#), [P. Gunnink en H. Visser Molenwijk](#)
- [Slaapoefentherapie](#): professionele hulp bij slaapproblemen. Indicaties: elke leeftijdsgroep met slaapproblematiek. Contra indicatie: apneu, restless legs, angstdromen
- [Slaapmakend](#): individuele behandeling voor het oplossen van slapeloosheid middels cognitieve gedragstherapie
- [Gezond Noord](#) van Doras: workshop slaap

Stoppen met roken:

Algemeen:

- **Thuisarts:** [informatie](#) over stoppen met roken

In de buurt:

- **Amsterdamsrookalarm:** Uitgebreid overzicht met verschillende soorten behandelopties digitaal of live en in een groep of juist individueel voor patiënt en hulpverleners
Enkele voorbeelden: [rookstoppoli](#) Boven IJ ziekenhuis, [Psymind](#) Amsterdam, online coaching [We quit.](#)
- **Gezond Noord** van Doras:
 - Inloop 'Roken Enzo': een lotgenotengroep van (ex) rokers die elke week bij elkaar komen en elkaar steunen, naar elkaar luisteren en ervaringen met elkaar delen of bespreken. Elke maandag van 16.30 – 18.00 uur in De Verbroederij (Johan van Hasseltweg 21)
 - Cursus 'Stoppen met roken' wordt regelmatig aangeboden

De gecombineerde leefstijlinterventie

Algemeen:

- **Thuisarts:** informatie over meedoen aan een 2-jarig leefstijlprogramma
- **GLI:** 2-jarig vergoed programma gericht op voeding, beweging en gedragsverandering.
Verwijs indicaties staan in [dit overzicht](#).
 - [GLI voor zorgverleners](#)
 - [GLI patiënteninformatie](#)

In de buurt

- [GLI actueel aanbod](#) in Noord

Campagnes:

- **Doortrappen:** fiets activiteiten in de buurt
- April 2021: **The Health Battle:** Bewegteams strijden tegen elkaar, dit is een voorbereiding of aanvulling op de GLI
- Okt 2021: **Stoptober**