

Binnen het Centrum voor Leefstijlgeneeskunde begeleiden we je bij het verbeteren van je gezondheid met medisch en wetenschappelijk onderbouwde leefstijlinterventies. De begeleiding is tijdelijk, doelgericht en gericht op het vergroten van zelfstandigheid en eigen regie.

Wat kun je van ons verwachten?

- Medisch onderbouwde uitleg over leefstijl, gezondheid en ziekte.
- Inzicht in persoonlijke risicofactoren, zoals bloedwaarden en lichaamssamenstelling.
- Periodieke evaluaties aan de hand van bloedonderzoek en/of DEXA-metingen.
- Begeleiding gericht op bewustwording, kennis en inzicht.
- Toegang tot een persoonlijke leefstijl-app (Patient Journey App).
- Groepsbijeenkomsten waarin herkenning, herhaling en motivatie centraal staan.
- Ondersteuning bij het maken van duurzame leefstijlkeuzes passend bij jouw situatie.

Wat past niet binnen de begeleiding

Onze begeleiding is geen intensief of doorlopend coachingstraject. Je kunt daarom rekenen op periodieke contactmomenten en evaluaties, maar **niet** op:

- Wekelijkse één-op-één coaching.
- Dagelijkse begeleiding of continue monitoring.
- Onbeperkte of levenslange begeleiding.
- Een permanente 'stok achter de deur'.

Wat vraagt dit van jou?

Leefstijlverandering vraagt actieve inzet en eigen verantwoordelijkheid. Wij helpen met kennis, richting en evaluatie; de verandering in het dagelijks leven maak je zelf.

Wij adviseren een eigen schriftje of journal te gebruiken voor vragen, doelen en ervaringen, en dit mee te nemen naar afspraken. Zo kun je actief regie nemen tijdens het consult.

Hoe lang duurt een traject?

Een traject duurt maximaal 1 jaar, met vaste evaluatiemomenten van maximaal 25 minuten:

- Ongeveer 6 weken na de intake (het intakegesprek duurt maximaal 1 uur).
- Daarna ongeveer iedere 3 maanden.
- Aanvullende metingen op afgesproken momenten.

Omdat consulten kort en doelgericht zijn, vragen wij je vooraf vragen of onderwerpen op te schrijven en mee te nemen naar de afspraak. Tijdens het consult maak je zelf aantekeningen.

Is deze begeleiding iets voor jou?

Deze begeleiding past goed bij mensen die:

- Actief zelf aan de slag willen gaan.
- Voldoende hebben aan periodieke begeleiding.
- Motivatie halen uit kennis, inzicht en groepsbijeenkomsten.

Wanneer kan extra ondersteuning helpend zijn?

Soms is extra structuur of intensievere ondersteuning wenselijk. Aanvullende begeleiding, zoals leefstijlcoaching, kan dan passend zijn naast onze medische begeleiding, bijvoorbeeld via:

- [Jeleefstijlalsmedicijn](#)
- [Greenhabit](#)

Een bewuste keuze voor deelname

Een traject binnen het Centrum voor Leefstijlgeneseskunde vraagt actieve inzet en bereidheid tot verandering. Daarom vragen wij commitment om actief met de adviezen en leefstijlveranderingen aan de slag te gaan.

Wij vinden het belangrijk dat je bewust kiest voor deelname. Daarom geven we na verwijzing of aanmelding eerst ongeveer twee weken bedenktijd. In deze periode kun je overwegen of deze begeleiding past bij jouw verwachtingen, motivatie en mogelijkheden.

Wanneer je na de bedenktijd wilt starten met het traject, vragen wij je zelf contact met ons op te nemen voor het plannen van het intakegesprek, waarin we jouw gezondheidssituatie en doelen bespreken.

Samen werken aan duurzame gezondheid

Leefstijlgeneseskunde werkt het beste als we samen verantwoordelijkheid dragen:

- Wij voor medische begeleiding, evaluatie en richting.
- Jij voor de toepassing in het dagelijks leven.

Zo werken we samen aan duurzame gezondheid, binnen een helder en tijdelijk traject.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/clg01-wat-kun-je-verwachten-van-het-centrum-voor-leefstijlgeneseskunde/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CLG
17-06-2026