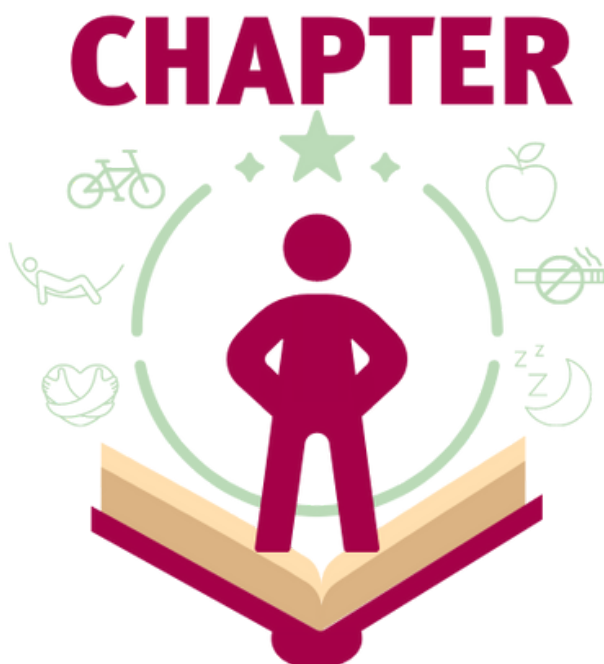


# Het **CHAPTER** leefstijlonderzoek zoekt deelnemers!

Ben je benieuwd naar wat  
leefstijl kan betekenen in jouw  
weg naar herstel?

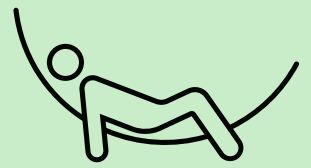
Meld je dan aan voor het  
**CHAPTER**-onderzoek!



Voeding



Beweging



Ontspanning



Slapen



Genotsmiddelen



Zingeving



Verandering

## Waarom dit onderzoek?

Leefstijl heeft veel invloed op onze gezondheid. Helaas is gezonder gaan leven niet makkelijk! Daarom heeft Lentis een leefstijltraining ontwikkeld voor cliënten binnen FACT en poliklinieken.

Een training op het gebied van leefstijl kan de lichamelijke en psychische gezondheid verbeteren, maar kan ook invloed hebben op andere onderdelen van herstel zoals het ervaren van zingeving of vergroten van werkvermogen. Als we dit kunnen vaststellen met wetenschappelijk onderzoek, vergroot dit de kans dat leefstijl onderdeel wordt van de reguliere behandeling.

## Over de leefstijltraining

Thema's in de training zijn:

- voeding
- beweging
- ontspanning
- slaap
- zingeving
- genotsmiddelen
- natuur
- sociaal deelnemen
- gedragsverandering

De training bestaat uit:

- informatie, praktische oefeningen, persoonlijke doelen en adviezen op maat
- groepsessies van 2,5 uur
- 12 keer wekelijks
- 3 terugkombijeenkomsten
- totale periode 21 weken

## Over het onderzoek

Aan de training is wetenschappelijk onderzoek gekoppeld. Dit betekent dat je deelneemt aan een aantal metingen, zoals het invullen van vragenlijsten en het meten van je gewicht.

In totaal duurt het onderzoek ongeveer 6 maanden. In deze periode zal je in totaal ongeveer 8 uur bezig zijn met metingen. Het grootste deel van deze metingen kun je vanuit huis doen.

Als je meedoet aan het onderzoek word je ingedeeld in de interventiegroep of de controlegroep. In de interventiegroep start je direct met de training, in de controlegroep heb je een wachtperiode en mag je na 6 maanden starten.

## Vergoeding



Deelname aan de training is gratis.

Voor deelname aan de metingen ontvang je een waardebon ter waarde van €50. Ook worden je reiskosten vergoed.

Bij deelname aan een extra interview ontvang je nog eens een waardebon van €10.

## Nieuwsgierig geworden?

Scan de QR-code of ga naar [www.lentis.nl/zelfhulp/hulp-bij-een-gezonde-leefstijl/](http://www.lentis.nl/zelfhulp/hulp-bij-een-gezonde-leefstijl/)

voor meer informatie over het onderzoek, filmpjes, deelnemende locaties en startdata



SCAN VOOR WEBSITE

## Aanmelden

Aanmelden kan door het formulier in te vullen op de website of door te mailen naar [chapter@lentis.nl](mailto:chapter@lentis.nl).

Inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding