



Mentale Kracht 040

Leefstijl als medicijn

Ruth Naus - verpleegkundig specialist GGz

25 oktober 2021

Inleiding

Overal hoor je dat een gezonde leefstijl heel belangrijk is. In **Leefstijl als medicijn** krijg je de informatie over leefstijl, wat is het precies en op welke gebieden kun je zelf invloed uitoefenen om je gezonder en prettiger te voelen. Ook vind je er handige linkjes naar filmpjes.

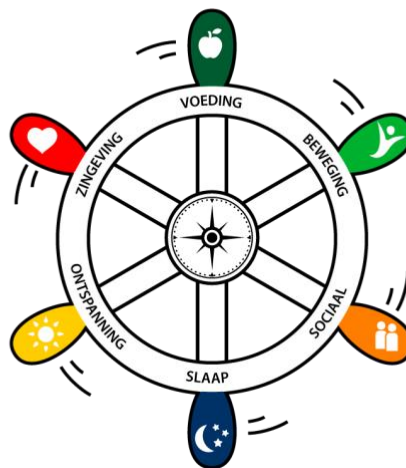
Wat is leefstijl?

Leefstijl is de manier waarop jij, als individu, je leven leidt. Er zijn zes aspecten die een grote invloed hebben op of jij je lichamelijk en geestelijk gezond voelt:

1. Beweging
2. Voeding
3. Slaap
4. Sociaal
5. Ontspanning
6. Zingeving

Deze aspecten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en je kunt hier zelf invloed op uitoefenen. Jij staat aan het roer van jouw leefstijl.

Het Leefstijlroer



(bron: www.artsenleefstijl.nl)

Wat is leefstijlgeneeskunde?

Het toepassen van wetenschappelijke onderbouwde leefstijlinterventies (zowel individueel als omgevingsgericht), waaronder een gezond voedingspatroon, regelmatige beweging, herstellende slaap, stress management, vermijden van middelengebruik en positieve sociale connectie ingezet worden door gekwalificeerde professionals om chronische ziektes te voorkomen, te behandelen of gunstig te beïnvloeden.

Je kunt zelf je leefstijlroer in de juiste balans brengen of wanneer dat niet lukt hulp vragen aan een professional.

In dit stuk lees je hoe je zelf invulling kunt geven aan alle aspecten van het leefstijlroer en daarmee leefstijl kunt gebruiken als medicijn om je beter te voelen.

(bronnen: Guthrie, 2019 (American College of Lifestyle Medicine); Deenik et al. (in progress))

De 6 aspecten van het leefstijlroer

1. Beweging

Verwar beweging niet met het trainen voor een halve marathon of een kampioenswedstrijd. Een wandeling buiten, in de tuin werken of bijvoorbeeld stofzuigen horen ook bij bewegen.

Zo gezond is bewegen

Bewegen vergroot het zelfvertrouwen en je welbevinden, bevordert ontspanning en vermindert slaapproblemen en stemmingsstoornissen. Het beschermt tegen depressie en vermindert je sombere stemming en angsten. Bewegen ondersteunt je gezonde gedrag, doordat je je lekkerder voelt kun je alles beter volhouden. Bewegen zorgt er dus voor dat je letterlijk aan het roer van je leefstijl staat.

De Gezondheidsraad heeft een richtlijn opgesteld met aanbevelingen over bewegen voor volwassenen:

- Minimaal 150 – 300 minuten matig intensief bewegen per week (bijvoorbeeld een stevige wandeling). Om hier aan te voldoen kun je als standaard nemen dat je iedere dag 30 minuten gaat wandelen buiten. Je kunt jezelf ook een stappendoel stellen. Iedere smartphone heeft tegenwoordig een ingebouwde stappenteller of je kunt daar een app voor downloaden.

- Minstens twee dagen in de week spier- en botversterkende activiteiten. Je hoeft hiervoor niet naar een sportschool. Er zijn verschillende oefeningen die je gewoon thuis kunt doen (squats, push-ups, lunges, oefeningen voor het versterken van je rugspieren en buikspieren).
Kijk voor tips en uitleg van oefeningen eens op deze site: [Alles over sport/krachtsport](#)

Bekijk voor meer praktische *beweegetips* ook [dit filmpje op YouTube](#).

2. Voeding

Wanneer je niet lekker in je vel zit heb je minder energie. Kiezen voor gezonde voeding kost over het algemeen meer energie dan kiezen voor ongezonde voeding. Door je hier bewust van te zijn, lukt het vaak al beter om toch gezondere keuzes te maken. Bijvoorbeeld: minder vaak snoepen uit verveling of iedere avond op de bank een glaasje wijn of een biertje drinken.

Gezond eetpatroon

Maak voordat je naar de winkel gaat een boodschappenlijstje met gezonde voedingsmiddelen. Hiermee voorkom je dat je ongezonde snacks hamstert en maak je het voor jezelf gemakkelijk om een gezond eetpatroon vast te houden. Voor meer informatie over een gezond eetpatroon kun je kijken op de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Hier kun je onder andere je geslacht en leeftijd invullen om een overzicht te krijgen welke voedingsmiddelen jij op een dag nodig hebt. Ook staan hier voorbeelden van gezonde dagmenu's. Zorg er voor dat je naast gezonde voeding ook voldoende vocht binnen krijgt: 1,5 – 2 liter per dag, bij voorkeur water.

Bekijk voor praktische *voedingstips* ook [dit filmpje op YouTube](#).

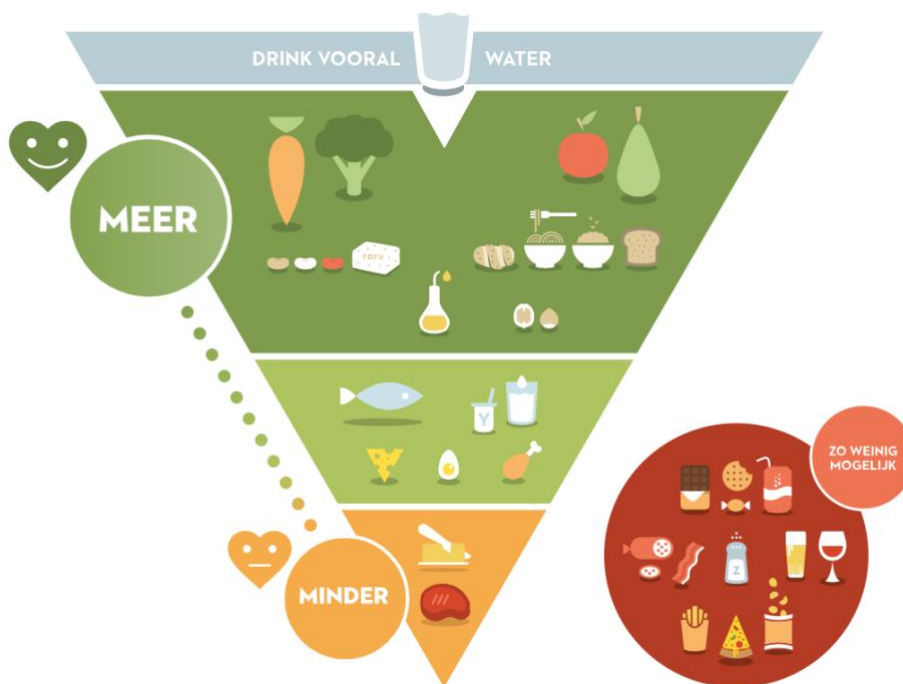
Bewegen en voeding zijn samen te vatten in onderstaande driehoeken.

De beweegdriehoek:



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

De voedingsdriehoek:



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

3. Slaap

Slaapproblemen kunnen ontstaan door het verschuiven van je bioritme. Daarom is het van groot belang om een vast slaapritme aan te houden. Door je te houden aan vaste tijden voor het naar bed gaan en opstaan verstoort je je biologische klok niet en voorkom je in- en doorslaapproblemen.

Zo gezond is goed slapen!

Voldoende slaap zorgt er voor dat je lichaam en geest ontspannen en je doet energie op voor de volgende dag. Ook verkleint voldoende slaap het risico op een psychiatrische stoornis of een terugval in klachten en helpt het je herstelproces (van welke klacht/stoornis dan ook).

Zorg voor voldoende ontspanning

De activiteiten die we overdag ondernemen zijn van invloed op onze slaap. Wanneer je overdag en 's avonds voor het slapen gaan voldoende ontspanning inbouwt, val je gemakkelijker in slaap dan wanneer je de hele dag en ook de avond fysieke, cognitieve of emotionele activiteiten onderneemt. Bouw daarom gedurende de dag pauzemomenten in en bouw daarnaast de dag in de avond af. Dit zorgt er voor dat je beter slaapt.

Wat beïnvloedt de slaap negatief?

- Het drinken van cafeïne na 18.00u
- Het drinken van alcohol
- Inspannende lichamelijke of geestelijke activiteiten in de avond
- Blauw licht (het licht van een telefoon, tablet of de t.v.)

Wat beïnvloedt de slaap positief?

- Vaste tijden voor naar bed gaan en opstaan
- Gebruik van de slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen
- Ontspannen voor het slapen gaan bijvoorbeeld door een ademhalings- of ontspanningsoefening te doen
- Rustmomenten overdag (liefst op vaste tijdstippen)
- Zorg voor warme voeten wanneer je in bed ligt
- Neem 1 – 2 uur voordat je gaat slapen een warm bad
- Zorg voor voldoende licht bij het starten van de dag
- Voldoende beweging overdag

4. Sociaal

De mens is een sociaal wezen. We zijn niet gemaakt om alleen door het leven te gaan. Sociale contacten onderhouden vraagt energie en creativiteit. Het vinden van de juiste balans in contacten is ook hier belangrijk. Bedenk dat het niet altijd nodig is om af te spreken iemand daadwerkelijk te zien. Je kunt op talrijke mogelijkheden contacten onderhouden: pak de telefoon om iemand te bellen, stuur een kaartje, of loop even bij iemand voorbij en zwaai voor het raam.

‘Even laten weten dat ik aan je denk’

Laat de ander weten dat je aan hem/haar denkt, zoals je ook blij wordt wanneer je merkt dat de ander aan jou denkt.

Ook hier sta je zelf aan het roer hoe dit vorm te geven op de manier die bij jou past.

5. Ontspanning

De periode van Corona-beperkingen heeft voor veel mensen nieuwe mogelijkheden gegeven voor ontspanning. Blijf daar vooral gebruik van maken nu we weer meer mogen en er ook meer van ons verwacht wordt.

Balans tussen inspanning en ontspanning

Juist in deze periode is het belangrijk om een goede balans te vinden en vast te houden tussen inspanning en ontspanning. Ontspanning is een belangrijk aspect uit het leefstijlroer om overbelasting van jezelf te voorkomen.

Voorbeelden voor ontspanning:

- Zoek de natuur op. Hiervoor hoef je vaak niet eens met de auto weg. Kijk eens goed in de buurt, er is meestal op loopafstand wel een klein parkje of een grasveld te vinden. Loop eens de andere kant op dan richting het centrum of de winkel, je ontdekt dan vaak mooie nieuwe plekken;
- Zoek een (nieuwe) hobby;
- Zet je telefoon af en toe uit, of leg deze weg;
- Plan pauzes in verdeeld over de dag van 10 – 15 minuten;
- Bij thuiswerken: Laat je niet verleiden om in het weekend gewoon door te werken, maar spreek met jezelf en je omgeving af dat je het weekend gebruikt om je batterij op te laden voor de nieuwe werkweek.

6. Zingeving

Mogelijk klinkt dit wat zweverig, maar niets is minder waar. Door jezelf haalbare doelen te stellen en je te richten op wat je blij maakt ben je bezig met zingeving. Zet deze op papier en vink ze letterlijk af. Je zult merken dat er dan bijna als vanzelf een glimlach op je gezicht verschijnt. Maak dit vooral niet te groot. Denk bijvoorbeeld aan het behalen van het stappendoel dat je jezelf gesteld hebt of de vogeltjes die je hoort fluiten tijdens je wandeling. Heb je toch momenten waarop negatieve gedachtes overheersen, zet hier dan eens een positieve gedachte tegenover. En probeer die vervolgens vast te houden.

Ben lief voor jezelf, geef jezelf de tijd en vraag hulp als dat nodig is

Als mens vinden we het lastig om met veranderingen om te gaan. Het duurt gemiddeld een half jaar voordat we aan iets nieuws gewend zijn. Wil je veranderingen in je leefstijlroer aanbrengen, neem daar dan de tijd voor. Lukt het je niet zelf om de veranderingen aan te brengen of weet je niet waar je kunt beginnen, neem dan contact met je huisarts of hulpverlener op. Zij kunnen je in contact brengen met een professional op het gebied van leefstijl.

Wil je veranderen? Een dag- of weekschema helpt

Om je gedrag rondom leefstijl (of andere zaken) te veranderen helpt het wanneer je een dag- en/of weekschema maakt voor jezelf en de anderen waarmee je in huis woont. Verwerk hierin de tips uit het leefstijlroer. Met dit schema zorg je goed voor jezelf door inspanning en ontspanning af te wisselen. Woon je met meerderen in een huis, dan zorgt het er voor dat iedereen weet waar de ander mee bezig is. Tijd voor jezelf inplannen iedere dag hoort hier ook zeker bij. Maak zo'n schema simpel en overzichtelijk.

Weekplanner 1 persoon:

WEEKPLANNER

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
OCHTEND							
MIDDAG							
AVOND							

Weekplanner meerdere personen:

WEEKPLAN

							
MAANDAG							
DINSDAG							
WOENSDAG							
DONDERDAG							
VRIJDAG							
ZATERDAG							
ZONDAG							