

Stepstone 1

Belang van leefstijl in relatie tot duurzaam herstel en balans tijdens een multidisciplinair traject

1. Waarom is leefstijl van belang voor duurzaam herstel en balans?

Leefstijl speelt een cruciale rol bij het bevorderen van duurzaam herstel en het bereiken van een gezonde balans in ons leven. Onder leefstijl verstaan we de combinatie van gewoonten, gedragingen, attitudes en keuzes die we dagelijks maken met betrekking tot voeding, beweging, slaap, stressbeheer en andere aspecten van ons leven. Een multidisciplinair traject richt zich op het behandelen van klachten vanuit verschillende disciplines, daarbij mag de invloed van leefstijl op ons welzijn niet worden onderschat. Hieronder staan enkele redenen waarom leefstijl van belang is voor duurzaam herstel en balans:

1.1 Voeding: Een gezond voedingspatroon voorziet ons lichaam van de benodigde voedingsstoffen en energie. Het kan bijdragen aan het versterken van ons immuunsysteem, het verminderen van ontstekingen en het bevorderen van het herstelproces. Het aanpassen van ons voedingspatroon kan de symptomen verminderen en ons helpen een gezonde levensstijl te behouden.

1.2 Beweging: Regelmatige lichaamsbeweging heeft vele voordelen, zoals het versterken van spieren en botten, het verbeteren van de cardiovasculaire gezondheid en het verhogen van de stemming. Het kan ook bijdragen aan de vermindering van stress, angst en depressie, waardoor we ons beter voelen tijdens het herstelproces.

1.3 Slaap: Een goede nachtrust is essentieel voor het herstel van ons lichaam. Tijdens de slaap krijgt ons lichaam de kans om te herstellen en te regenereren. Een verstoorde slaap kan leiden tot vermoeidheid, een verminderde cognitieve functie en een verzwakt immuunsysteem. Het optimaliseren van onze slaapgewoonten kan bijdragen aan een beter herstel.

1.4 Ontspanning: Langdurige stress kan een negatieve invloed hebben op onze gezondheid en het herstelproces bemoeilijken. Het aanleren van stressbeheersingstechnieken, zoals ontspanningsoefeningen, meditatie of ademhalingstechnieken, kan helpen om de stressniveaus te verminderen en een gevoel van balans te creëren.

1.5 Voldoende in de buitenlucht: Tijd doorbrengen in de buitenlucht heeft vele voordelen voor onze fysieke en mentale gezondheid. Het kan bijdragen aan een betere stemming, vitamine D-synthese en stressvermindering. Probeer regelmatig tijd buitenshuis door te brengen, zoals wandelen, fietsen of tuinieren.



1.6 Voldoende aandacht voor spierversterkende oefeningen: Naast cardiovasculaire activiteiten is het belangrijk om aandacht te besteden aan het versterken van onze spieren. Spierversterkende oefeningen, zoals krachttraining, kunnen helpen bij het behouden van spiermassa, het verbeteren van de lichaamshouding en het verminderen van het risico op blessures.

1.7 Matig gebruik van middelen: Overmatig gebruik van middelen zoals alcohol, tabak en drugs kan een negatieve invloed hebben op onze gezondheid en het herstelproces vertragen. Het is belangrijk om bewust om te gaan met deze middelen en indien nodig professionele hulp te zoeken bij het verminderen of stoppen van het gebruik.

1.8 Blij zijn met wat je doet/volgen van je innerlijke kompas: Het vinden van voldoening en plezier in wat je doet, zowel in werk als in vrije tijd, draagt bij aan een gezonde leefstijl. Het volgen van je innerlijke kompas en doen waar je passie voor hebt, kan bijdragen aan een gevoel van vervulling en welzijn.

1.9 Positieve coping/glas is halfvol: Onze houding en manier van omgaan met uitdagingen en tegenslagen hebben invloed op ons welzijn en herstel. Het cultiveren van een positieve mindset, waarbij we problemen benaderen met veerkracht, optimisme en zelfzorg, kan ons helpen om stress te verminderen en beter om te gaan met medische klachten.

2. Welke tips zijn er te geven t.a.v. het verbeteren van leefstijl?

Hieronder vindt u een overzicht van belangrijke elementen van een gezonde leefstijl:

2.1 Voeding: Een gezonde voedingsstijl omvat het eten van een gevarieerd dieet met voldoende groenten, fruit, volle granen, eiwitten en gezonde vetten. Het vermijden van te bewerkt voedsel en overmatig suiker-, zout- en vetgebruik is ook belangrijk.

2.2 Beweging: Regelmatige lichaamsbeweging, zowel cardiovasculaire oefeningen als spierversterkende activiteiten, draagt bij aan een gezonde leefstijl. Probeer dagelijks minstens 60 minuten matig intensieve beweging te krijgen, zoals wandelen, fietsen of zwemmen.

2.3 Slaap: Het handhaven van een consistente slaaproutine en het creëren van een slaapomgeving die bevorderlijk is voor rust en ontspanning, zijn belangrijke aspecten van een gezonde leefstijl. Streef naar 7-9 uur slaap per nacht en creëer een slaaproutine met ontspannende activiteiten voor het slapengaan.

2.4 Ontspannen: Het aanleren van stressbeheersingstechnieken, zoals ontspanningsoefeningen, meditatie, yoga of ademhalingstechnieken, kan helpen om de stressniveaus te verlagen en een gevoel van balans te creëren. Probeer dagelijks enkele minuten te besteden aan stressreductieactiviteiten.



2.5 Voldoende in de buitenlucht: Om voldoende tijd in de buitenlucht door te brengen, kunt u dagelijks wandelingen maken in de natuur, fietsen naar uw werk of de natuur opzoeken voor ontspanning. Probeer bewust tijd vrij te maken voor buitenactiviteiten en maak er een gewoonte van om de natuur op te zoeken.

2.6 Voldoende aandacht voor spierversterkende oefeningen: Spierversterkende oefeningen zijn belangrijk om de spieren te versterken, stabiliteit te verbeteren en blessures te voorkomen. U kunt deze oefeningen gemakkelijk thuis of op het werk uitvoeren zonder speciale apparatuur. In een aparte stepstone zullen we hier nader op in gaan met praktische oefeningen voor u. Tip voor nu al: Maak zoveel als mogelijk gebruik van de trap en neem actieve pauzes waarbij u een korte wandeling maakt.

2.7 Matig gebruik van middelen: Als u merkt dat u moeite heeft met het matigen van uw middelengebruik, kan het nuttig zijn om u zelf duidelijke doelen te stellen en uw consumptie te beperken tot een vooraf bepaalde hoeveelheid. Verder kunt u alcoholvrije dagen in uw week plannen en vermijden van triggers en omgevingen die uw verlangen naar middelen kunnen vergroten. Tot slot zoek gezonde alternatieven en ontwikkel nieuwe copingmechanismen voor stress en verveling.

2.8 Blij zijn met wat je doet/volgen van je innerlijke kompas: Het vinden van voldoening in uw dagelijkse activiteiten kan een uitdaging zijn, maar er zijn stappen die u kunt nemen om dit te bereiken. Neem de tijd om na te denken over uw waarden, interesses en passies. Identificeer activiteiten die aansluiten bij uw innerlijke kompas en streef ernaar om ze regelmatig in uw leven op te nemen. Dit kan betekenen dat u uw carrière heroverweegt, nieuwe hobby's of interesses ontdekt, of tijd vrijmaakt voor creatieve expressie.

2.9 Positieve coping/glas is halfvol: Het cultiveren van een positieve mindset en veerkrachtige copingmechanismen vergt oefening en bewuste inspanning. U kunt werken aan het ontwikkelen van positieve copingstrategieën door middel van technieken zoals dagelijkse affirmaties, positieve zelfspraak, mindfulness, en het zoeken naar sociale steun. Het is ook belangrijk om bewust aandacht te besteden aan de positieve aspecten in uw leven en uzelf eraan te herinneren dat het glas halfvol is. Probeer uitdagingen te zien als kansen voor groei en zoek naar oplossingen in plaats van te blijven hangen in negatieve gedachten.

Het is belangrijk op te merken dat het aanpassen van uw leefstijl een proces is dat tijd en consistentie vereist.



3. Verwijzingen naar boeken of links voor meer informatie

Voor meer gedetailleerde informatie en begeleiding kunt u ook gebruikmaken van online bronnen, zoals betrouwbare websites, boeken en podcasts, die zich richten op specifieke aspecten van leefstijlverandering en het bevorderen van een gezonde levensstijl. Hieronder vindt u enkele boeken en links die u kunt raadplegen voor meer informatie over het belang van leefstijl en hoe u deze kunt optimaliseren:

- "De Voedselzandloper" door Kris Verburgh: Dit boek bespreekt de relatie tussen voeding en gezondheid en biedt praktische tips voor het bereiken van een gezonde leefstijl.
- "Chasing the Scream" door Johann Hari: Dit boek onderzoekt de impact van verslaving op onze levensstijl en de rol van sociale verbindingen bij het herstelproces.
- Website: Het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) biedt betrouwbare informatie over voeding en gezonde leefstijl.
- Website: Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (www.sport.nl) biedt informatie over bewegen en een actieve leefstijl.
- Website: Het Trimbos-instituut (www.trimbos.nl) biedt informatie en advies over mentale gezondheid en stressbeheer.
- "De Kracht van het Nu" door Eckhart Tolle: Dit boek verkent het belang van bewustzijn, acceptatie en het volgen van ons innerlijke kompas voor het bereiken van innerlijke balans.
- Website: Mindfulness (www.mindfulness.nl) biedt informatie en oefeningen voor stressreductie en het cultiveren van een positieve mindset.

Take home message: Het optimaliseren van uw leefstijl kan een positieve impact hebben op uw duurzaam herstel en balans tijdens het multidisciplinaire traject. Door bewuste keuzes te maken op het gebied van voeding, beweging, slaap, stressbeheer en andere aspecten van leefstijl, kunt u uw algehele welzijn verbeteren en uw herstelproces ondersteunen.

