

Stepstone 3

Het belang van voldoende buiten zijn voor duurzaam herstel en balans tijdens een multidisciplinair traject

1. Waarom is voldoende buiten zijn van belang voor duurzaam herstel en balans?

Het spenderen van tijd in de buitenlucht is van cruciaal belang voor duurzaam herstel en het bereiken van een gezonde balans in ons leven, vooral tijdens een multidisciplinair traject voor medische klachten. Hieronder staan enkele redenen waarom voldoende buiten zijn van belang is:

1.1 Natuurlijke omgeving: De natuur biedt een unieke omgeving die rust, ontspanning en sereniteit bevordert. Het zijn verademende ontsnappingen aan de drukte van het dagelijks leven. De natuurlijke omgeving kan het stressniveau verlagen en de algehele gemoedstoestand verbeteren.

1.2 Vitamine D: Door voldoende tijd buiten door te brengen, krijgen we blootstelling aan zonlicht, wat resulteert in de aanmaak van vitamine D in ons lichaam. Vitamine D speelt een essentiële rol bij het bevorderen van sterke botten, een gezond immuunsysteem en het verminderen van ontstekingen.

1.3 Fysieke activiteit: Buiten zijn stimuleert vaak fysieke activiteit. Of het nu gaat om wandelen, fietsen, tuinieren of andere buitenactiviteiten, het bewegen in de buitenlucht draagt bij aan een actieve levensstijl, verbetert de cardiovasculaire gezondheid, versterkt spieren en botten, en draagt bij aan gewichtsbeheersing.

1.4 Mentale gezondheid: De buitenlucht heeft een positief effect op onze mentale gezondheid. Het kan stress verminderen, angst en depressie verlichten, en het algemene welzijn bevorderen. De rustgevende effecten van de natuur helpen ons om spanning los te laten en innerlijke balans te herstellen.

1.5 Sociale verbinding: Buitenactiviteiten bieden mogelijkheden voor sociale interactie. Samen wandelen, sporten of picknicken in de buitenlucht versterkt relaties, verhoogt het gevoel van verbondenheid en draagt bij aan een gezonde sociale omgeving.

2. Welke tips zijn er te geven t.a.v. het voldoende in de buitenlucht zijn?

Om voldoende tijd in de buitenlucht door te brengen en maximaal te profiteren van de voordelen ervan, zijn hier enkele tips die u kunt volgen:

2.1 Maak het een prioriteit: Plan bewust tijd in uw agenda om naar buiten te gaan. Geef het dezelfde prioriteit als andere afspraken en verplichtingen in uw leven.



2.2 Integreer het in uw dagelijkse routine: Zoek naar manieren om de buitenlucht in uw dagelijkse routine op te nemen. Maak bijvoorbeeld een wandeling tijdens uw lunchpauze, doe tuinwerkzaamheden, of kies voor de fiets in plaats van de auto voor korte afstanden.

2.3 Verken de natuur: Zoek natuurgebieden in de buurt en plan uitstapjes om de natuur te verkennen. Denk aan wandelen in het bos, fietsen langs paden of zwemmen in meren. Probeer verschillende activiteiten uit en ontdek wat u het meeste aanspreekt.

2.4 Ga naar buiten met anderen: Nodig vrienden, familieleden of collega's uit om samen naar buiten te gaan. Dit stimuleert niet alleen sociale interactie, maar maakt buiten zijn ook leuker en motiveert u om actiever te zijn.

2.5 Maak gebruik van groene ruimtes: Als u geen toegang heeft tot uitgestrekte natuurgebieden, maak dan gebruik van lokale parken, tuinen of groene ruimtes in uw omgeving. Deze kunnen ook een rustgevende omgeving bieden om te ontspannen en te genieten van de natuurlijke omgeving.

2.6 Wees bewust van het weer: Pas uw kleding en activiteiten aan op het weer, zodat u het hele jaar door buiten kunt zijn. Bescherm uzelf tegen zonneschade met zonnebrandcrème en draag geschikte kleding en accessoires bij koudere temperaturen.

3. Verwijzingen naar boeken of links voor meer informatie

Hieronder vindt u enkele boeken en links die u kunt raadplegen voor meer informatie over het belang van voldoende buiten zijn en het maximaliseren van de voordelen ervan:

- "Last Child in the Woods" door Richard Louv: Dit boek onderzoekt de voordelen van de natuur voor kinderen en benadrukt het belang van het creëren van een gezonde relatie met de natuur.
- "The Nature Fix" door Florence Williams: In dit boek wordt wetenschappelijk onderzoek besproken dat de positieve effecten van de natuur op onze gezondheid en welzijn bevestigt.
- Website: Natuurmonumenten (www.natuurmonumenten.nl) biedt informatie over natuurgebieden en evenementen in Nederland, evenals tips voor buitenactiviteiten.
- Website: Het IVN (www.ivn.nl) biedt informatie over de natuur, wandelroutes en activiteiten in Nederland.
- App: "NatuurRoutes" (beschikbaar op iOS en Android) biedt een scala aan wandel- en fietsroutes door natuurlijke gebieden in Nederland.
- App: "Headspace" (beschikbaar op iOS en Android) biedt begeleide meditaties en mindfulnessoefeningen die u buiten kunt doen.

Take home message: Het benutten van voldoende tijd in de buitenlucht kan een positieve impact hebben op uw duurzaam herstel en balans. Door bewust te kiezen voor buitenactiviteiten en te genieten van de natuurlijke omgeving, kunt u niet alleen fysieke voordelen ervaren, maar ook een gevoel van welzijn en verbinding met de omgeving omarmen.

