



Gezond leven - wat kun je zelf doen?

1. Eet gezond, verminder het gebruik van koffie en alcohol en rook niet

Onregelmatig, koolhydraatrijk en vet eten, zorgt niet alleen voor extra lichaamsgewicht, maar brengt tevens je lichaamsritme in de war. Kies - zeker in tijden van stress - voor gezonde voeding met veel groenten en fruit en niet te veel vlees. En neem de tijd om rustig en goed te eten.

2. Beweeg en sport

Fietsen, wandelen, joggen, hardlopen en andere sporten houden je gezond en energiek, ontspannen je spieren, verbeteren je geheugen én verminderen stress. Daarnaast verbeteren ze je stemming doordat je het hormoon endorfine aanmaakt. Het hormoon dat ook wel bekend staat als het 'gelukshormoon'!

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe naast het werk/buiten het werk om minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

3. Neem dagelijks de tijd voor ontspanning

Ontspanning is nodig zodat je lichaam kan herstellen van stress en inspanning. Gun jezelf dus tijd om leuke





dingen te doen of gewoon even niets. Voor de één helpen ontspanningsoefeningen, voor de ander is een leuke hobby of sport effectief.

4. Zorg voor voldoende slaap

Goed slapen zorgt er onder andere voor dat je je vrolijker, energiever en alerter voelt. Het verhoogt je lichamelijke afweer en bevordert je concentratievermogen en geheugen. Wanneer je slaapt, krijgen je hersenen namelijk de kans om zich te reinigen, op te laden en ontvangen informatie te verwerken. Daarbij draagt goed slapen en een goede nachtrust bij aan het voorkomen van gezondheidsproblemen. De gezonde norm is 7 tot 9 uur slaap per nacht.

5. Pak stress aan

Stressklachten ervaren de meeste mensen als vervelend. Maar ze hebben een belangrijke functie. Het zijn de eerste signalen dat je te veel hooi op je vork hebt genomen. Je lichaam protesteert! Het waarschuwt dat je moet zorgen voor verandering. Neem de tijd om te bedenken hoe het anders kan en hoe je kunt herstellen. Als je volledig uitgeput raakt, heeft iederéén er veel meer last van. Stress is niet hetzelfde als werkdruk. Het is de reactie op te lange

tijd werken onder te hoge druk. Of het gevolg van een verstoorde balans tussen werk en privé.

Top-10 signalen van ongezonde stress

1. Vermindering van de productiviteit
2. Regelmatig te laat komen
3. Afspraken en belangrijke informatie vergeten
4. Meer fouten maken dan gebruikelijk
5. Snel afgeleid
6. Snel geëmotioneerd
7. Meer roken en koffiedrinken
8. Besluiteloosheid
9. Zichtbare vermoeidheid
10. Lichamelijke klachten

Belangrijk

Vanzelfsprekend worden genoemde klachten niet altijd veroorzaakt door werkstress. Ze kunnen ook andere oorzaken hebben. Ga daarom met klachten ook bij de huisarts langs. Tijdig ingrijpen is jouw verantwoordelijkheid. Het is dan ook van belang die signalen niet te negeren.

