



Mentale Kracht 040



LEEFSTIJL EN CORONA OF CORONA EN LEEFSTIJL?

Ruth Naus, Verpleegkundige in opleiding tot Specialist GGZ

30 april 2020

Het is maar net hoe je het ziet en waar je het zwaartepunt wilt leggen. Maar ... een gezonde leefstijl is altijd belangrijk, alleen hoe houd je daar nu rekening mee in deze coronatijd? We werken veelal vanuit thuis, ons sociale leven staat stil, kortom onze dagen en weken zien er qua activiteiten totaal anders uit nu.

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:



(bron: www.artsenleefstijl.nl)

De huidige coronamaatregelen beperken in dit leefstijlroer onze fysieke sociale contacten. Deelname aan sportactiviteiten (zowel in clubverband als in de sportschool) en ontspanningsactiviteiten zoals bijvoorbeeld een bezoekje aan de bioscoop of het theater. In dit stuk wordt beschreven hoe je ook in deze huidige tijd invulling kunt geven aan alle aspecten van het leefstijlroer.

1 | Beweging

Denk niet nu de activiteiten bij de sportclubs en sportscholen niet doorgaan dat je daardoor niet zou kunnen bewegen. 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:

<https://www.allesoversport.nl/artikel/praktische-krachtoefeningen/>

2 | Voeding

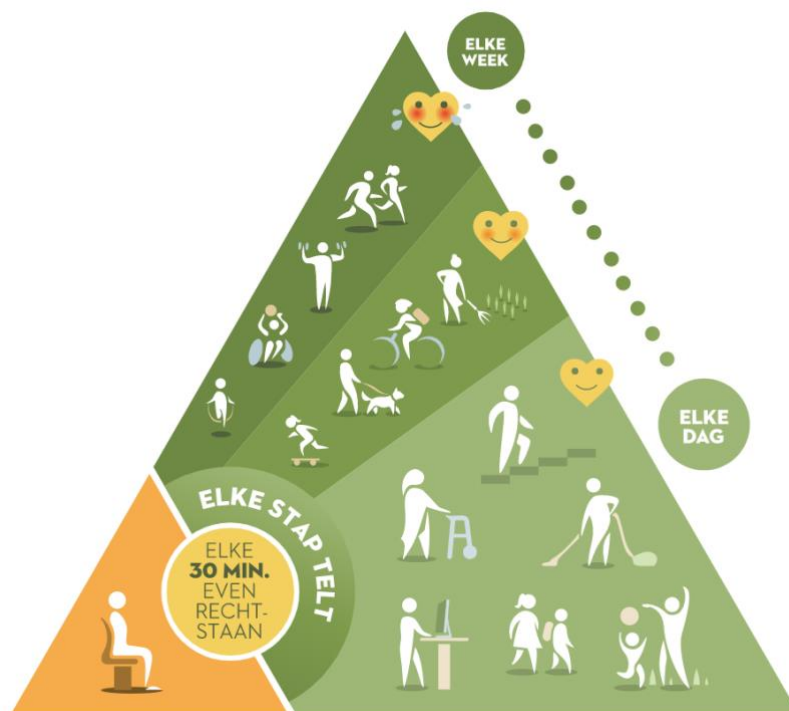
Doordat we nu hele dagen thuis zitten zijn we sneller geneigd om ongezonde gewoontes te ontwikkelen: vaker snoepen uit verveling of 's avonds op de bank een glaasje wijn of een biertje drinken, want ja, zeg nou zelf, we kunnen wat later opstaan nu we allemaal thuis werken. Door je hier bewust van te zijn, kun je hier voor waken en andere keuzes in maken.

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 op. Zorg er voor dat je naast gezonde voeding ook voldoende vocht binnen krijgt: 1,5 – 2 liter per dag, bij voorkeur water.

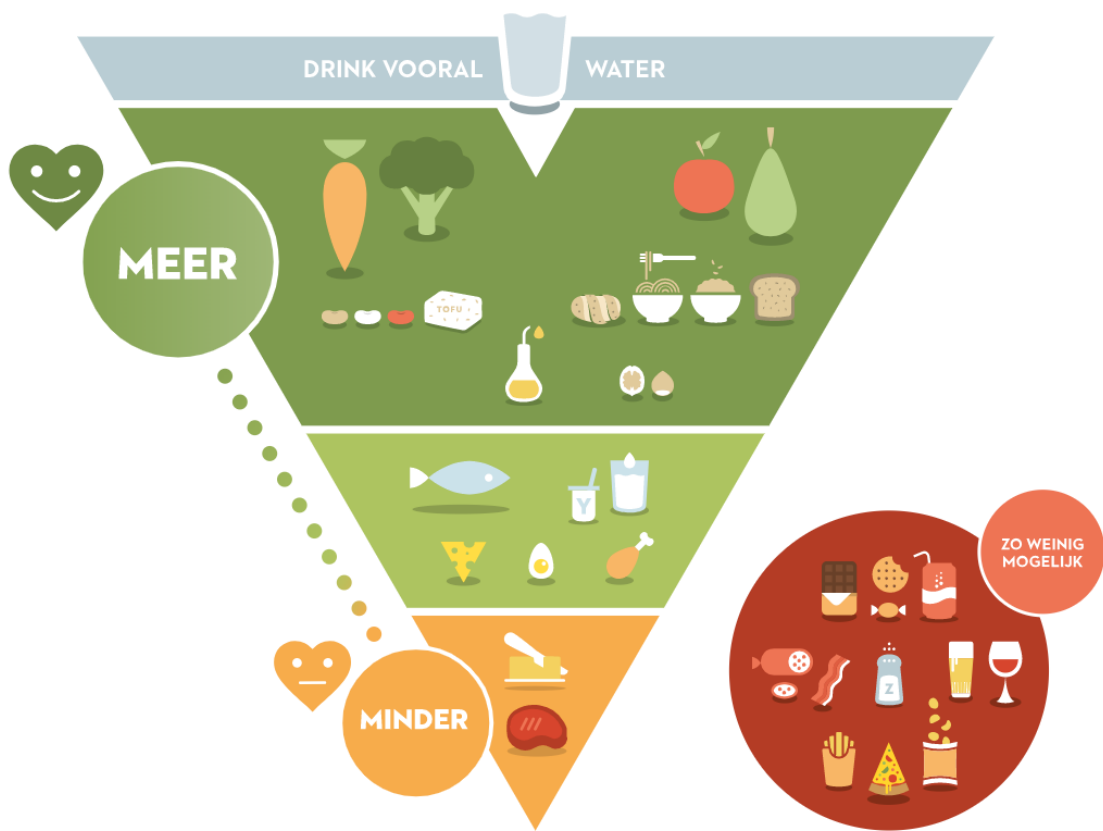
Bewegen en voeding zijn samen te vatten in de twee onderstaande driehoeken.

Bewegen



Bekijk voor praktische tips ook even [dit filmpje over bewegen](#) op YouTube.

Voeding:



Bekijk voor praktische tips ook even [het filmpje over voeding](#) op YouTube:

3 | Slaap

Doordat we nu meer thuis zijn en vaak wat later op kunnen staan is de verleiding groot om dan ook maar later naar bed te gaan. Hierdoor verschuift je je bioritme, waardoor slaapproblemen kunnen ontstaan. Ditzelfde geldt voor het doen van een middagdutje, gewoon omdat dat nu kan nu je toch thuis zit.

Beter slapen

Het is dan ook van groot belang om juist nu een vast slaapritme vast 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. Voldoende slaap zorgt er voor dat je lichaam en geest ontspannen en je doet energie op voor de volgende dag.

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

Sociale contacten onderhouden in deze tijd vraagt creativiteit. Pak wat vaker de telefoon om iemand te bellen, stuur een kaartje of loop tijdens die dagelijkse wandeling toch even bij iemand langs om via de raam naar elkaar te kunnen zwaaien. Daarnaast zijn er talkrijke mogelijkheden om met elkaar te beeldbellen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan FaceTimen, videobellen met WhatsApp, Skypen en Zoomen.

‘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 bij dit aspect sta je zelf aan het roer hoe dit vorm te geven passend binnen de huidige beperkende maatregelen.

6 | Ontspanning

In deze tijd zijn we meer op onszelf aangewezen en dat geeft nieuwe mogelijkheden 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 die je vanuit thuis kunt uitoefenen;
- Zet je telefoon af en toe uit, of leg deze weg;
- Beperk het kijken naar het nieuws tot 1 of 2 keer per dag;
- Plan pauzes in verdeeld over de dag van 10 – 15 minuten;
- Plan wanneer je werk het toelaat een extra dagje vrij in;
- 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.

Balans tussen inspanning en ontspanning

Juist nu is het belangrijk om een goede balans te vinden en deze vast te houden tussen inspanning en ontspanning. Laat je niet meeslepen door alles wat “moet” en vind vooral niet dat dit dan ook vandaag allemaal af moet. De verwachting is dat we deze manier van leven nog enkele maanden vol moeten houden samen om het Corona-virus onder controle te houden. Ontspanning is dan een belangrijk aspect uit het leefstijlroer om dat vol te kunnen houden samen en overbelasting van jezelf te voorkomen.

7 | 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.

Deel gedachten en angsten

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. Op dit moment worden we gedwongen heel snel ons leven anders in te richten dan we tot nu toe deden.

Het is dan ook heel normaal wanneer je hierdoor wat vaker last hebt van sombere gedachtes en angsten. Het is belangrijk om deze te erkennen en ze niet weg te stoppen. Heb het er met je naasten over wat dit tijdperk met je doet. Heb je even niemand in de buurt om deze gedachtes en angsten mee te bespreken, schrijf ze dan op. Ze zullen daarmee niet direct

verdwijnen, maar de last zal verminderen en je zorgt er voor dat ze je dag niet gaan overheersen. Gebeurt dat wel, neem dan contact met je huisarts op.

Maak een schema

Ook helpt het om een dag- en/of weeschema te maken 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 en welke momenten jullie samen doorbrengen. Tijd voor jezelf inplannen iedere dag hoort hier ook zeker bij. Voordat we samen thuis kwamen te zitten hadden we automatisch tijd voor onszelf door ons werk of opleiding/school.

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							