



Opdracht waarom een gezonde leefstijl?

Inleiding:

Gezond leven, gezond eten, voldoende beweging, termen die we tegenwoordig dagelijks horen en lezen. We weten dan ook allemaal dat we gezond moeten eten, voldoende moeten bewegen en slapen. Waarom is dat nodig? Waarvoor doen we dat allemaal?

De WHO ook wel de wereld gezondheidsorganisatie heeft daarover het volgende beschreven: De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft gezondheid als volgt beschreven:

'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.'
--

Een gezonde leefstijl betekent dus een gezonde manier van leven, waarbij bewegen, gezond eten en voldoende rust en ontspanning belangrijke elementen zijn. Ieder individu vat gezond leven en dus gezonde leefstijl anders op. Denk aan wel of niet drinken, denk aan rokers en niet rokers. In dit keuzedeel gaan we kijken in hoeverre we mensen kunnen helpen in het verbeteren van hun leefstijl.

In deze opdracht leer je wat de relatie is tussen leefstijl en gezondheid. Je ontdekt wat hier allemaal bij komt kijken. Daarnaast maak je kennis met jouw rol als adviseur. Deze opdracht maak je zelfstandig.

Voordat je mensen kan adviseren, is het belangrijk om te weten wat er allemaal onder een gezonde leefstijl wordt verstaan. De onderstaande vragen helpen daarbij.

Opdracht

Lees onderstaand artikel over Gezonde leefstijl van Albert Sonneveld.

Een gezonde leefstijl, zoveel meer dan voeding alleen



Als je aan een gezonde leefstijl denkt, denk je misschien als eerste aan gezond eten. Logisch, want wat je eet bepaalt voor een groot deel hoe gezond je je voelt en of je bepaalde lichamelijke klachten wel of niet ontwikkelt. Gezonde voeding is dus essentieel als je gezond wilt leven. Maar met alleen gezond eten kom je er niet. Hoe gezond je bent, hangt van nog een aantal factoren af.

Wat is gezondheid?

Allereerst is het goed om te kijken naar de term 'gezondheid'. Want wat is dat nu precies? Ben je gezond als je niet ziek bent? Of ben je gezond als je genoeg energie hebt? Een veelgebruikte definitie van gezondheid is die van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): 'gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.' Daaruit kunnen we dus concluderen dat je je niet per se gezond hoeft te voelen als je geen ziekte hebt en misschien ook niet als je veel energie hebt. Dat betekent dus ook dat als je alleen gezonde voeding eet, je niet per se een gezonde leefstijl hebt. Gezonde voeding is absoluut van groot belang voor je lichamelijk welbevinden, maar volgens bovengenoemde definitie ben je er dan nog niet.

Kom in beweging

Wat hoort er dan nog meer bij een gezonde leefstijl? Beweging, onder andere. Het is namelijk bewezen dat als je regelmatig actief bent, je minder kans hebt op lichamelijke aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en botontkalking. Bovendien houd je door regelmatig te bewegen een gezond lichaamsgewicht. Maar dat is niet het enige. Van bewegen krijg je namelijk ook meer energie, verminder je gevoelens van angst en spanning, slaap je beter, ga je er beter uitzien en word je productiever. Bewegen heeft dus ook een grote invloed op je mentale gesteldheid!

Daarnaast kun je dankzij bewegen nieuwe mensen leren kennen (bijvoorbeeld als je bij een sportclub gaat) of samen met anderen activiteiten ondernemen (samen wandelen, samen fietsen enzovoorts). Bewegen draagt daarmee ook bij aan je maatschappelijk welzijn. Onmisbaar voor een gezonde leefstijl.

Zorg voor rust en regelmaat

Voldoende slaap is ook erg belangrijk. Tijdens de slaap worden onder andere het weefsel en spierweefsel in je lichaam gerepareerd en je zenuwstelsel en immuunsysteem onderhouden. Bovendien verwerk je de indrukken van die dag en sla je de kennis op die je hebt opgedaan. Voldoende slaap is dus essentieel als je je goed wilt voelen (en als je dingen wilt onthouden!). Wat voldoende slaap is? Dat verschilt per persoon. Over het algemeen hebben volwassenen genoeg aan zeven tot acht uur slaap per nacht. Nu is voldoende rust 's nachts echter niet het enige. Rust overdag is minstens zo belangrijk. Door tijdens je werk regelmatig een pauze te nemen en ook thuis af en toe niets te doen, kan je lichaam weer even herstellen en voorkom je stressklachten. Bovendien zal je dan weer beter slapen; dubbel voordeel dus!

Versterk je sociale contacten

Sociale contacten doen ook wonderen voor je welzijn. Mensen met meer vrienden blijken namelijk gezonder te zijn dan mensen met weinig vrienden. Nu hoeven sociale contacten niet altijd vriendschappen te zijn; ook prettig contact met andere mensen heeft al effect. Wat daarbij belangrijk is: probeer jezelf te accepteren zoals je bent en wees gewoon jezelf. Dat versterkt je sociale contacten. Mensen houden namelijk van mensen die van zichzelf houden. Durf te laten zien wie je bent en wat je kunt. Accepteer vooral ook de ander. Als je steeds commentaar levert op je vrienden of je partner, houd jezelf dan eens een spiegel voor. Hoe je reageert op een ander zegt bijna altijd meer over jezelf dan over die ander. Doe er iets aan, focus je op de positieve kanten en versterk de relatie. Je zult je er beter en fitter door voelen .

Laat je emoties toe

Dan is er nog een belangrijke factor die bepaalt hoe gezond je je voelt: de manier waarop je met je emoties omgaat. De meest gezonde manier is om je emoties toe te laten en ze gewoonweg te ervaren. Onderdruk je namelijk je emoties, dan vlucht je in je denken. Hierdoor raakt je lichaam op den duur uit balans en versterk je de stroom van negatieve gedachten. Dat kan lichamelijke

klachten tot gevolg hebben, maar ook een ongelukkig gevoel of zelfs een depressie. Niet bepaald fijn en ook niet bevorderlijk voor je sociale contacten – en dus allesbehalve gezond.

Kortom, als je een gezonde(re) leefstijl wilt ontwikkelen, zal je meer moeten doen dan alleen gezond eten. Probeer er bewust aan te werken en zorg ervoor dat al deze factoren gewoontes voor je worden. Je zult merken dat je je vanzelf een stuk vitaler en gezonder gaat voelen!

De Wereld Gezondheidsorganisatie geeft aan dat ruim 75% van alle welvaartziekten worden veroorzaakt door onze leefstijl. Dit betekent dat we zelf voor 75% invloed hebben op het voorkomen van welvaartziekten en het behoud van onze gezondheid! Meer dan ooit is er vraag naar specialisten (vitaliteitscoaches en leefstijlcoaches) die mensen kunnen begeleiden naar een optimale balans tussen een gezonde geest en een vitaal lichaam.

1. Zoek vervolgens uit welke vijf onderdelen Albert Sonneveld beschrijft waaruit een gezonde leefstijl bestaat. Gebruik hiervoor eventueel internet.
2. Welke onderdelen vind jij belangrijk? Maak hiervan een opsomming. Leg uit wat je het meest belangrijke vind en wat het minst belangrijke.

Beschrijf de relatie tussen gezondheid en leefstijl in je eigen woorden. Beschrijf dit in minimaal een half A4.

Wat is jouw rol als mens en als professional om gezonde leefstijl te motiveren bij jezelf en bij de ander. Beschrijf dit in minimaal een half A4.

Leefstijlcoaches, sportbegeleiders, verzorgende. Allemaal beroepen die een gezonde leefstijl aanmoedigen. Denk na over wat jouw eigen rol hierin is. Nu en in de toekomst. Omschrijf dit in minimaal 200 woorden.

Lees onderstaande casus en beantwoord daarna de vragen.

Casus:

Mevrouw de Jong van 46 jaar en moeder van 2 jonge kinderen doet graag leuke dingen met de kinderen, zoals spelletjes, gezellig samen een film kijken en wat lekkers bakken. Mevrouw de Jong werkt vier dagen in de week als caissière, waarbij ze veel moet zitten. De lunch schiet er regelmatig bij in door de drukte. Voor het gemak gaat ze na een werkdag voor een makkelijke maaltijd. Sporten doet ze één keer in de week. Vaak met tegenzin, omdat ze te moe is. Ze wil graag 15 kilo afvallen. Ze heeft zelf al van alles geprobeerd. Pillen, shakes, verschillende diëten. Dat hielp allemaal tijdelijk. Nu wil mevrouw de Jong toch echt blijvend resultaat! Je geeft het advies om eerst twee weken haar voeding bij te houden in een eetdagboek. Hier noteert mevrouw de Jong wat en hoeveel ze eet. Ook wordt er gevraagd hoe ze zich voelde op die dag. Zo krijgt ze beter inzicht in haar eetgedrag. Nog belangrijker, ze wordt zich bewust van wat ze eet. Het eetdagboek

helpt jou om mevrouw de Jong te adviseren. Je weet zo waar je kunt ingrijpen. Jullie maken een vervolgafspraken over twee weken.

Vragen

1. Wat vind je van het advies voor mevrouw de Jong?
2. Waarom zou dit advies aan mevrouw de Jong gegeven zijn? Beschrijf dit aan de hand van twee argumenten.
3. Wat zou je nog meer kunnen doen? Noem nog drie actiepunten. Wees zo specifiek mogelijk.

Als doktersassistente ga jij straks andere mensen helpen met hun gezondheid. Dan is het goed om het goede voorbeeld te geven.

Kijk kritisch naar jezelf. Wat kun je veranderen om het goede voorbeeld te geven? Misschien rook je wel. Terwijl je net hebt ontdekt dat dit ongezond is. Bedenk voor jezelf minimaal drie actiepunten die je leefstijl verbeteren en schrijf deze op. Onderbouw ook waarom je denkt dat dit nodig is in minimaal 50 woorden per actiepunt. Hou hierbij rekening met jouw eigen motivatie.

Resultaat

Een verslag met alle antwoorden

(5XP)

