

Voorkomen is beter dan genezen

Als ziekenhuis gaan we meer investeren in het bevorderen van gezondheid in plaats van alleen de focus te leggen op de ziekte van mensen. Zo dragen we bij aan de preventie, ofwel het voorkómen van ziekte. Preventie heeft te maken met allerlei thema's zoals een (on)gezonde leefstijl, geluk en beweging. Enkele collega's vertellen hoe zij tegen preventie aankijken en geven tips over wat jij zelf kan doen.

“Positieve Gezondheid is een andere manier van naar je gezondheid kijken”.

(Bernadette Coenen en Rianne Lenders, Agogisch werkenden op de PAAZ).

“Sinds maart is het therapieteam aan de slag gegaan met de module Positieve Gezondheid” vertelt Bernadette. “Positieve Gezondheid draait om het bevorderen van een veerkrachtig en betekenisvol leven en is gericht op preventie. Het uitgangspunt hiervan is om breder te kijken naar gezondheid dan alleen naar de ziekte of klachten van iemand. Andere aandachtsgebieden die impact hebben op gezondheid en welbevinden zijn bijvoorbeeld lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.”

Rianne: “In de module Positieve Gezondheid worden de verschillende aandachtsgebieden middels een spinweb weergegeven. Het web van Positieve Gezondheid wordt door iemand zelf ingevuld. Hierin staat centraal wat mensen graag zouden willen veranderen en wat belangrijk is voor die persoon. Dit helpt mensen overzicht te krijgen over hun leven, over zaken die goed en minder goed gaan”.

Bernadette: “Wij gebruiken Positieve Gezondheid als module, maar je kunt er zelf ook mee aan de slag. Bezig zijn met Positieve Gezondheid hoeft niet moeilijk te zijn, maar vraagt wel een andere manier van kijken”.



“Tips om gezond leven net iets makkelijker te maken”

(Jeanine Geertsma, Diëtist)

“Op afdeling Diëtetiek zijn we bewust bezig met onze gezondheid”, vertelt Jeanine. “Zo gaan we regelmatig na de lunch een wandeling maken en een frisse neus halen. Maar we hebben nog meer tips om gezond leven makkelijker te maken.”

Tip 1

“Meer bewegen begint niet met vaker sporten, maar met minder zitten! Wandelen helpt hierbij, maar ook tuinieren, dansen, fietsen, tennissen of yoga zijn leuke en ontspannen manieren om dagelijks genoeg te bewegen. Je hoeft dus niet persé naar de sportschool om te bewegen. Doe vooral iets dat je leuk vindt, dan houd je het langer vol.”



Tip 2

“Met gezond oud worden, moet je jong beginnen. Gezonde voeding speelt hierin een belangrijke rol. Vooruitdenken in de maaltijdplanning helpt om bewust met (gezonde) voeding om te gaan. Maak daarvoor bijvoorbeeld een lijstje van wat je komende week graag wilt eten. Een bijvangst is dat het ook energie, tijd en geld scheelt om vooruit te plannen. Je zult zien dat je door vooruitplannen minder onnodige (ongezonde) producten koopt.”

Tip 3

“Schrijf je in voor de nieuwsbrief van het Voedingscentrum. Je ontvangt dan elke week een weekmenu met lekkere, gezonde en gevarieerde recepten. Tegenwoordig is het advies om iedere dag minimaal 250 gram groenten te eten. Veel mensen vinden dit een te grote portie om in één keer te eten. Wat helpt is om overdag groente mee te nemen in de vorm van een groentomelet of een gevulde zelfgemaakte groentesoep. De Laurentius (fruit)beker van Mepal, die we onlangs gekregen hebben, kun je gebruiken om snoeptomaatjes, worteltjes of andere favoriete groenten in mee te nemen.”

Tip 4

“Social media is een grote bron van informatie in deze tijd. Instagram staat bijvoorbeeld vol met accounts over voeding. Betrouwbare accounts zijn wat ons betreft @lamafoodie.nl, @karolas_kitchen, @pixienutrition en @drjoshuawolrich. Voor de kleintjes is er @happje.official en @rolinde_opdegroei.”

Tip 5

“Onze laatste tip is een omdenker: ‘Het is niet zo dat je niet weet wat je moet doen, maar dat je niet doet wat je allang weet.’”

Instagram



iamafoodie



karolas_kitchen

“Als je goed voor een ander wilt zorgen, moet je eerst goed voor jezelf zorgen”

(Peggy Kuipers, lifestylecoach bij B-Pure Coaching en Greenhabit)

“Greenhabit is een vitaliteitsopleiding in de vorm van een spel op je telefoon dat je helpt om jouw persoonlijke doelen op het gebied van gezondheid te behalen”, vertelt Peggy. “Bij Greenhabit krijgen alle dimensies van gezondheid (beweging, voeding, ontspanning, positief denken en sociaal) aandacht. Je kunt doelen opstellen om bijvoorbeeld beter te slapen of meer te bewegen. Bij het opstellen van doelen kun je het spinnenweb van Positieve Gezondheid gebruiken. Het spinnenweb geeft inzicht in jouw gezondheid en Greenhabit helpt je bij het nemen van meer zelfregie.”



In het Greenhabit spel geef je jouw doelen aan waarna je elke dag een schatkistje openmaakt. Daarin vind je berichtjes die je mag lezen of opdrachten die je mag uitvoeren. Dat kan van alles zijn; een kaartje opsturen, een stukje wandelen of nadenken over een tekst. Het spel daagt je uit om uit je comfortzone te komen.

Het spel duurt 12 weken en je speelt het met een buddy waarmee je een goede band hebt. Daarnaast heb je ook contact met de andere deelnemers in de groep die ook het spel spelen. Op die manier kun je met iemand sparren of heb je iemand die je motiveert als je het moeilijk hebt. Het resultaat van het meedoen aan Greenhabit is dat je je vitaler voelt, meer energie krijgt en meer zelfregie neemt”.

Peggy vertelt verder: “Met maar 10 minuten per dag kun je jouw doelen behalen! Bovendien is het spel heel toegankelijk omdat je het gewoon op je telefoon kunt installeren. Meer informatie vind je op intranet. Aanmelden kan via een mail naar silvia.hahnrahs@lzl.nl met daarin je naam, afdeling en jouw mailadres”.

Tamara Crins, Klachtenfunctionaris, heeft meegedaan aan Greenhabit: “Het is echt leuk om het Greenhabit spel samen met de groep en je buddy te doen. Je buddy speelt het spel met zijn of haar persoonlijke doelstellingen. Je buddy uitnodigen om mee te doen voelt daarom alsof je iemand anders een cadeautje geeft.”