

Leefstijl veranderen

Het veranderen van de leefstijl is voor veel mensen moeilijk. Het vraagt om aanpassingen in uw gewoonten en die blijken vaak lastig te breken. Zelfmanagement speelt dan ook een zeer belangrijke rol bij leefstijlverandering. Door persoonlijke begeleiding ondersteunen we u bij het opstarten, maar u moet de verandering zelf volhouden. Uw eigen motivatie en inzet zijn dan ook de sleutel tot succes.

Maatwerk

Ieder mens is anders. Dit maakt dat niet elke aanpak voor iedereen even goed werkt. Zo kan het zijn dat u meer moeite heeft om van uw stress af te komen door bijvoorbeeld uw werk of uw thuissituatie. Daarom streven wij altijd naar een persoonlijke aanpak. Dit betekent zorg die zo veel mogelijk is afgestemd op uw behoeften en wensen. Zorg op maat dus.

Met een persoonlijk zorgplan helpen we u om stapsgewijs de nodige veranderingen door te voeren. Gezamenlijk wordt gekeken naar uw situatie en mogelijkheden. Door kleine en haalbare doelen te stellen begeleiden en motiveren we u om uw nieuwe leefstijl te integreren in uw dagelijkse leven.

Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot de Leefstijlmodule Omgaan met Stress, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: info@zorginhouten.nl.

Zorg in Houten

De Leefstijlmodule Omgaan met Stress is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: www.zorginhouten.nl.

2016.06/ZiH



Leefstijlmodule Omgaan met Stress

- Wat is een gezonde leefstijl?
- Welke behandelingen zijn er?
- Richtlijnen
- Leefstijl veranderen

Wat is een gezonde leefstijl?

Wanneer u gezond leeft, zit u beter in uw vel. Bij een gezonde leefstijl hoort goede voeding, voldoende beweging en niet roken. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u meer energie heeft en minder snel stress ervaart. Door bewuste keuzes te maken in uw voeding en bij het bewegen profiteert u dagelijks van een gezond en fit lichaam. Een gezonde leefstijl vermindert bovendien bepaalde gezondheidsrisico's als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Waarom een Leefstijlmodule Omgaan met stress?

Een beetje spanning is gezond en vaak heel nuttig. Het maakt dat u goed oplet en snel kunt reageren. Maar soms is er teveel spanning en dan wordt stress een probleem en ongezond. Door stress kunt u klachten krijgen als: vermoeidheid, slaapproblemen, hoofdpijn, maagklachten, nek- of rugklachten, sneller emotioneel en geïrriteerd zijn, last van vergeetachtigheid, somberheid, angst, een verminderde weerstand en een hoger risico op hart- en vaatziekten. Door stress gaan mensen vaak ook ongezonder leven: (beginnen met) roken, ongezonder eten, meer drinken en/of minder bewegen. Leren omgaan met stress is dan ook erg belangrijk voor uw gezondheid.

Leefstijlmodules

In Houten hebben we meerdere leefstijlmodules ontwikkeld die bijdragen aan een gezondere leefstijl. Binnen deze leefstijlmodules leert u hoe u zelf aanpassingen kunt aanbrengen in uw leefstijl en hoe u hiermee omgaat. Afhankelijk van uw situatie wordt u indien nodig ondersteund door één of meerdere zorgverleners. We hebben leefstijlmodules ontwikkeld voor stoppen met roken, voeding, bewegen, alcoholgebruik, slaapproblemen en stress. Kijk voor meer informatie op www.zorginhouten.nl/leefstijl

Welke behandelingen zijn er?

Zelfzorg

Blijf goed voor uzelf zorgen door gezond te eten, te bewegen en te zorgen voor een goede nachtrust. Probeer de oorzaken van uw stress inzichtelijk te maken door ze voor uzelf op een rij te zetten. Probeer daarbij onderscheid te maken tussen dingen die u wel en niet zelf kunt beïnvloeden. Zorg daarnaast voor voldoende ontspanning. Kijk voor meer informatie over stress ook eens op:

- Thuisarts.nl
- Psychischegezondheid.nl
- Mentaalvitaal.nl
- Psyfit.nl

Begeleiding door de praktijkondersteuner GGZ

De praktijkondersteuner GGZ kan u door middel van ondersteunde gesprekken en adviezen begeleiden bij het omgaan met stress. De praktijkondersteuner helpt u de oorzaken van stress op een rij te zetten en aan te pakken. Ook biedt de praktijkondersteuner extra begeleiding in combinatie met een online zelfhulp-programma (Psyfit.nl).

Behandeling door de fysiotherapeut of psycholoog

Bewegen kan helpen om minder last van stress te hebben. Op het gebied van bewegen en ontspannen is deskundig advies soms nodig en helpt een behandeling door de fysiotherapeut. Wanneer er sprake is van achterliggende psychische problemen kan een psycholoog u helpen bij het omgaan met stress. Uw huisarts verwijst u dan door.

Richtlijnen

Anders omgaan met problemen

Probeer de oorzaken van stress op een rij te zetten en bedenk daarna mogelijke oplossingen:

- Probeer eerst een goed overzicht te krijgen van uw situatie.
- Ga na van welke dingen u energie krijgt, en welke u (te) veel energie kosten.
- Zet de oorzaken van de spanning op een rij, schrijf ze op en praat er met iemand over die u vertrouwt. Noteer welke problemen, verplichtingen en gebeurtenissen mogelijk invloed hebben gehad.
- Door erover te praten lukt het vaak beter de situatie te begrijpen en gebeurtenissen te verwerken. Praten lucht op en geeft u steun.
- De volgende stap is het bedenken van oplossingen. De dingen die spanning geven lossen zich meestal niet vanzelf op.
- Bedenk hoe u de omstandigheden (thuis of op uw werk) kunt verbeteren, zodat ze minder spanning geven.
- Probeer problemen direct te bespreken en aan te pakken. Aarzel niet om hulp te vragen.
- Kijk of u uw leven anders kunt organiseren. Soms is het nodig keuzes en afspraken te maken, een aantal verplichtingen definitief te laten vallen en sommige taken aan anderen over te dragen.

Meer ontspanning

Iedereen heeft zijn eigen manieren om te ontspannen. Een aantal manieren die goed kunnen helpen:

- Luisteren naar muziek
- Een boek lezen of een hobby
- Een wandeling in de natuur
- Sporten
- Laten masseren
- Vrijen
- De tijd nemen om rustig te eten