

Eigen Regie en Herstel



Werkboek 11

GEZOND LEVEN

“Ik voel me veel beter sinds ik gezond ben gaan eten en dagelijks beweeg. Ik heb meer energie en kan beter met stress omgaan. Het gaat ook beter met mijn diabetes. Ik heb veel meer controle en hoef me er minder zorgen over te maken.”

Tim, vrachtwagenchauffeur en gitarist

Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)

Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gringerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

Illustraties

Iris de Rooij 

Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

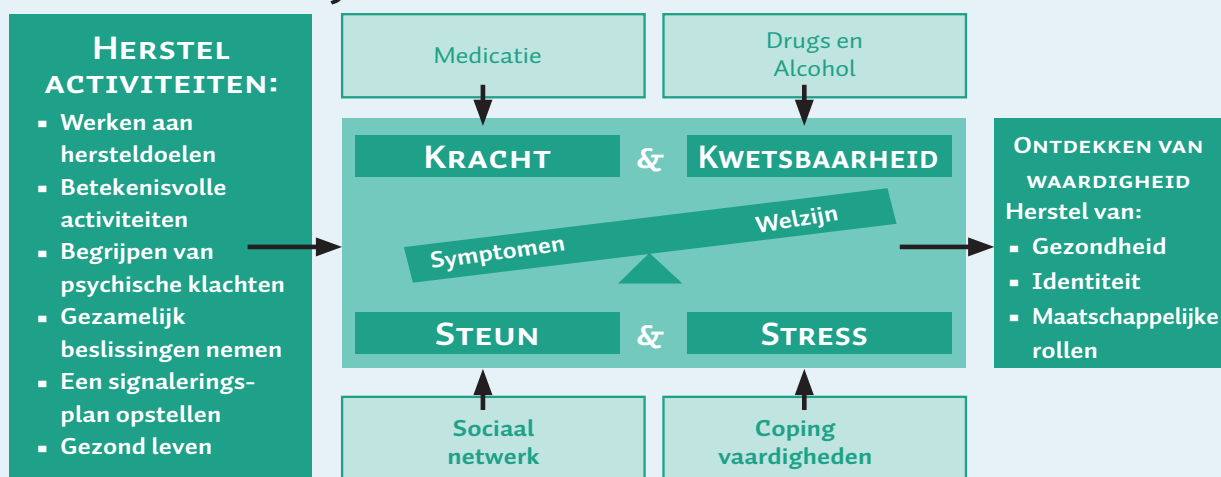
DOI: <https://doi.org/10.14261/172D6130-2F8F-421B-9BBA93F1BA864Co6>

Eigen Regie en Herstel

INTRODUCTIE

Het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel uit werkboek 3 laat zien welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten. Stress en kwetsbaarheid vergroten het risico op klachten. Een stoornis ontstaat doordat er meer belasting (stress) is dan u aankan door uw kwetsbaarheid. Een gezonde leefstijl geeft u meer energie en levenskracht, zodat u beter met uitdagingen kunt omgaan. Een gezonde leefstijl helpt de weerstand tegen stress te vergroten.

STEUN-STRESS, KRACHT-KWETSBAARHEIDSMODEL'



Voor veel mensen is gezond leven een doel op zich. Voor anderen is het een hulpmiddel om hun doelen te bereiken. Als iemand te dik is om met zijn zoontje te voetballen, dan kunnen gewichtsverlies en gezond eten, dat weer mogelijk maken. Als iemand een baan wil vinden, kan het verbeteren van de persoonlijke hygiëne en uitstraling helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Wanneer iemand terug naar school wil, helpt het verbeteren van het slaappatroon om meer alert te zijn in de klas. Een gezonde leefstijl heeft veel verschillende aspecten. Aan de orde zijn al geweest; verstandig omgaan met stress en het vermijden van alcohol en drugs. Positieve gevoelens dragen ook bij aan een gezond leven. Dus alle stappen die u heeft gezet voor het bereiken van uw hersteldoelen, komen ook ten goede aan uw gezondheid. In dit werkboek komen vier onderwerpen aan de orde: gezonde voeding, lichaamsbeweging, persoonlijke hygiëne en slaapgewoonten. De hoofdstukken beschrijven wat belangrijk is voor een gezond leven. Dat zijn niet altijd dingen die u vanzelf heel prettig vindt. De meeste mensen vinden snoep of patat lekkerder dan groente. Gezond gaan leven kost daardoor moeite. Niet alleen om eraan te beginnen, maar vooral ook om het vol te houden. We geven hier alvast twee belangrijke tips. Het veranderen van een leefstijl lukt vaker als iemand steun vindt bij anderen. Familieleden, vrienden, groepsgenoten en behandelaars kunnen u bemoedigen. Er zijn bij u in de buurt misschien groepen om bijvoorbeeld af te vallen of meer te bewegen. De tweede tip is nieuwe gewoonten te ontwikkelen. Het gezonde gedrag wordt dan een soort automatisme.

DIT WERKBOEK BESTAAT UIT VIJF HOOFDSTUKKEN:

- Hoofdstuk 1** Gezonde voeding, deel 1 _____ pagina **4**
- Hoofdstuk 2** Gezonde voeding, deel 2 _____ pagina **12**
- Hoofdstuk 3** Lichaamsbeweging _____ pagina **15**
- Hoofdstuk 4** Persoonlijke hygiëne _____ pagina **12**
- Hoofdstuk 5** Slaapgewoonten _____ pagina **15**

In het algemeen raden we aan om ieder hoofdstuk in één ERH-bijeenkomst te behandelen. Het is mogelijk dit aan de hand van uw voorkeur in een sneller of langzamer tempo te behandelen. Tijdens de bijeenkomst worden oefeningen gedaan, die deelnemers voorbereiden op de toepassing van ideeën in het dagelijks leven. Na elk hoofdstuk krijgt u een oefenopdracht mee naar huis. Elke ERH-bijeenkomst begint met een terugblik op de laatst gemaakte oefening; wat ging er goed en wat ging minder goed? Door vaak te oefenen, boekt u sneller vooruitgang.

Hoofdstuk 1

GEZONDE VOEDING, DEEL 1

1.1 DE VOORDELEN VAN GEZONDE VOEDING

Gezond eten en drinken heeft veel voordelen, bijvoorbeeld:

- meer energie krijgen;
- een gezond gewicht krijgen of behouden;
- verminderde kans op medische problemen zoals diabetes, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en maagproblemen.



- 1 Welke voordelen van gezonde voeding zijn voor u het belangrijkste?
- 2 Kent u iemand die zijn of haar gezondheid heeft verbeterd door gezond te eten? Zo ja, wat deed hij of zij?
- 3 Denkt u dat u meer kans heeft om uw persoonlijke doelen te bereiken wanneer u gezond eet?
- 4 Gebruikt u medicatie die heeft gezorgd voor overgewicht?

In het volgende werkblad 'Wat zijn de voordelen van gezonde voeding?' treft u enkele redenen aan waarom mensen kiezen voor gezond eten. Ze zien ongezonde voeding als een obstakel om hun eigen doelen te bereiken.

WERKBLAD 'WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN GEZONDE VOEDING?'

DOEL	OBSTAKEL	EFFECT VAN GEZONDE VOEDING
Een vriend(in) krijgen	Zich onaantrekkelijk voelen vanwege overgewicht	Er aantrekkelijker uit zien
	Weinig energie voor afspraakjes hebben	Een energieke gevoel hebben
Promotie maken op het werk	Diabetes speelt steeds op	Betere controle krijgen over bloedsuiker
	Weinig energie voor opdrachten hebben	Een energieke gevoel hebben
Een eigen appartement zoeken	Zoeken naar een appartement kost veel moeite	Een energieke gevoel hebben
	Geen trappen kunnen lopen in appartementen zonder lift	Trap kunnen lopen door gewichtverlies
Een actieve ouder zijn voor mijn kinderen	Gewicht houdt me tegen om spelletjes te spelen met de kinderen	Lichamelijk meer aan kunnen
	De kinderen zijn bang dat ik een hypo of hyper krijg van mijn diabetes	Diabetische aanvallen verminderen
Verbeteren van relaties met mijn familie	Conflicten over mijn gezondheid	Zelf initiatief nemen en gezond gedrag laten zien
	Weinig energie om te helpen met huishoudelijke taken	Een energieke gevoel hebben

Hoofdstuk 1

GEZONDE VOEDING, DEEL 1



- 1 Wat is uw persoonlijke doel?
- 2 Zou gezonde voeding u kunnen helpen om uw doel te behalen?

1.2 GEZONDE EETGEWOONTES

Gezond eten is op veel verschillende manieren te regelen. U gebruikt er vast al een aantal. Kijk naar het onderstaand werkblad 'Gezonde eetgewoontes' en kruis aan welke u al gebruikt. Bedenk ook welke u zou willen proberen of welke u niets vindt.

WERKBLAD 'GEZONDE EETGEWOONTES'

GEZONDE EETGEWOONTES	DIT DOE IK AL	DIT WIL IK DOEN	DIT IS NIETS VOOR MIJ
Van tevoren gezonde maaltijden plannen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Eten op vaste tijdstippen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Zittend eten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Voldoende water drinken gedurende de dag	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Elke dag 2 stuks fruit eten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Elke dag groente eten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Rustig eten en stoppen wanneer ik mij vol voel	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Gezonde snacks eten	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Gezonde dranken drinken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Vis en vegetarische maaltijden nuttigen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE



- 1 Kunt u een voorbeeld noemen van een gezonde eetgewoonte die u al heeft?
- 2 Welke gezonde eetgewoonte wilt u graag ontwikkelen of verbeteren?
- 3 Welke kleine verandering zou u in de komende week al in praktijk zou willen brengen?

Gezonde voeding heeft een positief effect op uw fysieke gezondheid en kan u helpen uw persoonlijke doelen te behalen

1.3 KEUZES MAKEN IN WAT U EET

Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. De richtlijnen van het voedingscentrum kunnen u hierbij helpen. Hiervoor kunt u kijken op www.voedingscentrum.nl. De teksten in dit hoofdstuk zijn op deze informatie gebaseerd.

Gebruik voor gezond eten de regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

- 1 Veel groente en fruit
- 2 Vooral volkoren producten zoals volkorenbrood, volkoren pasta, couscous en zilvervliesrijst
- 3 Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- 4 Genoeg zuivel zoals melk, yoghurt en kaas
- 5 Een handje ongezouten noten
- 6 Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- 7 Voldoende vocht zoals kraanwater, thee en koffie

Om gezond te eten is het belangrijk te variëren. U kunt goed variëren met behulp van de vijf vakken van de Schijf van Vijf. In de vakken van de Schijf van Vijf staan de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding, omdat ze rijk zijn aan voedingsstoffen. De hoeveelheden die uit de verschillende groepen worden aanbevolen, zijn afhankelijk van geslacht en leeftijd.

- 1 Groente en fruit
- 2 Brood, aardappelen, pasta
- 3 Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
- 4 Vetten en olie
- 5 Dranken



Snoep, koek en sauzen zijn 'extra's'. Deze vallen niet onder de vijf vakken omdat ze niet per se nodig zijn. Eet kleine porties buiten de schijf van vijf en probeer niet te veel suiker, zout en ongezond vet binnen te krijgen.

VAK 1. GROENTE EN FRUIT

Het voedingscentrum adviseert elke dag twee ons groente en twee keer fruit te eten en daarbij volop te variëren. Groente en fruit zijn voedingsmiddelen die veel voedingsstoffen leveren. Een gezonde voeding bevat ruime porties van deze voedingsmiddelen. Ze geven een voldaan gevoel na elke maaltijd.

VAK 2. BROOD, AARDAPPELEN EN PASTA

Het Voedingscentrum adviseert elke dag een ruime hoeveelheid vezelrijke producten zoals brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten te eten. Deze voedingsmiddelen leveren veel voedingsstoffen en weinig calorieën. Ze geven een voldaan gevoel na elke maaltijd. Daardoor verminderen ze de trek in calorierijke hapjes tussen de maaltijden door. Zo helpen ze het gewicht gezond te houden. Een gezonde voeding bevat ruime porties van deze voedingsmiddelen.

VAK 3. ZUIVEL, VLEES EN VIS

In zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers kan veel verzadigd vet zitten. Daarom adviseert het Voedingscentrum om in dit vak te kiezen voor magere en halfvolle varianten. Bovendien wordt voor de preventie van hart- en vaatziekten aangeraden om twee keer per week vis te eten, waarvan tenminste één keer vette vis.

Zelfs kleine veranderingen in uw eetgewoontes kunnen een positief verschil maken

VAK 4. VET EN OLIE

In deze groep vergelijkbare producten vallen alle vetten en oliën die gebruikt worden voor het besmeren van brood en het bereiden van maaltijden. Ieder mens heeft vet nodig, want vet is belangrijk om voldoende vitamine A, D en E en essentiële vetzuren binnen te krijgen. Belangrijk is wel het goede vet te kiezen. Er bestaat onverzadigd (oké) en verzadigd (niet oké) vet. Maar hoe herken je het goede vet? De regel is: hoe zachter, hoe beter.

Dit zijn de producten in kuipjes en (knijp)flessen. Het gaat dan om halvarine, zachte margarine, vloeibare bak- en braadproducten en alle soorten olie. Gebruik voor het frituren vloeibaar frituurvet of olie in plaats van vast frituurvet.

VAK 5. DRANKEN

Gemiddeld levert voedsel circa een liter water per dag. Daarnaast is drinken nodig om voldoende water binnen te krijgen. Voor een volwassene is dat anderhalf tot twee liter per dag. Water is de voedingsstof waaraan we het gemakkelijkst een tekort krijgen, maar die we ook het gemakkelijkst weer aanvullen, eenvoudigweg door te drinken.

Bij de keuze van de dranken is het belangrijk om op het aantal calorieën te letten. Dranken zonder calorieën verdienen de voorkeur. Dit zijn koffie en thee zonder suiker en melk, (mineraal)water en frisdranken zonder energie. Alle andere dranken leveren calorieën. Fruitsappen zijn lang niet zo gezond als fruit.

1.4 EEN PERSOONLIJK VOEDINGSDAGBOEK BIJHOUDEN

Een voedingspatroon waarin alle vijf voedselgroepen aan bod komen zorgt voor uitgebalanceerd eten. Toch is het soms moeilijk om te weten waar u moet beginnen. Het kan zijn dat u niet goed weet wat u in uw eetgewoontes moet veranderen. U kunt beginnen met bijhouden van wat u dagelijks eet. Op deze manier heeft u een beter beeld van uw huidige voedingspatroon. U kunt het volgende voedingsdagboek bijhouden.

Uitgebalanceerd eten draagt bij aan een gezonde leefstijl

Hoofdstuk 1

GEZONDE VOEDING, DEEL 1

Oefenen

Noteer in het voedingsdagboek wat u gisteren heeft gegeten.

WERKBLAD 'VOEDINGSDAGBOEK'

DATUM: - 20__

Noteer al het eten en drinken per dag.

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Snacks

Een voedingsdagboek bijhouden helpt u om bij te houden wat u eet



- 1 Kijk in het voedingsdagboek of u een van de vijf voedingsmiddelen heeft gemist of waarvan u te weinig heeft gegeten. Welke zijn dit?
- 2 Zou u meer van een van de voedingsmiddelen willen eten? Zo ja, welke?
- 3 Kijk in het voedingsdagboek of u te veel heeft gegeten buiten de schijf van vijf. Welke voedingsmiddelen zijn dit?
- 4 Zou u minder van een van de voedingsmiddelen willen eten? Zo ja, welke?

1.5 AFVALLEN OF AANKOMEN

Sommige mensen willen gezonder gaan eten om af te vallen. Minder vaak zijn mensen te dun. Wanneer u een gezonde leefstijl heeft en gevarieerd eet, komt u waarschijnlijk vanzelf dichterbij uw gewenste gewicht.

Hier volgen echter nog enkele tips voor mensen die gewicht willen verliezen.

- Stel realistische doelen, zoals een halve kilo per week afvallen.
- Houd een voedingsdagboek bij van wat u eet.
- Eet meer groente en fruit.
- Eet zo min mogelijk voedsel met veel vet of suiker.
- Weeg u regelmatig (wekelijks) en houd uw gewicht bij.
- Zoek steun bij vrienden of familie of van een gewichtsverliesgroep.
- Beweeg regelmatig.

1.6 KLEINE STAPPEN ZETTEN

U kunt het gezonder eten door middel van kleine stappen opbouwen. Als uw eetpatroon op dit moment nog veel verbeterpunten heeft, kunt u bijvoorbeeld beginnen met kleinere porties. Wanneer dat goed gaat, kunt u andere werkwijzen uitproberen. Geleidelijke veranderingen die u kunt volhouden zijn het meest effectief. Vergeet uzelf niet te belonen als het is gelukt. Bedenk met uw ERH-trainer of met de groep wat een goede beloning kan zijn.



- 1 Wilt u graag afvallen?
- 2 Zo ja, op welke manier?
- 3 Wilt u er gewicht bij krijgen?
- 4 Zo ja, wat moet u dan doen?

Wanneer u af wilt vallen kunt u dit het beste geleidelijk doen over een langere periode

Hoofdstuk 1

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'GEZONDE VOEDING, DEEL 1'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Weeg uzelf de komende week en meet uw taille met een meetlint. Kijk op www.voedingscentrum.nl naar de richtlijnen voor een gezond gewicht van iemand van uw lengte en leeftijd.
- OPTIE 2:** Zoek de aanbevolen hoeveelheden voedsel op www.voedingscentrum.nl voor uw lengte, gewicht en activiteitsniveau.
- OPTIE 3:** Houd een week lang een voedingsdagboek bij. Welke patronen herkent u?
- OPTIE 4:** Kies een kleine verandering die u zou willen aanbrengen in uw voedingspatroon. Denk aan: dagelijks fruit eten of water drinken in plaats van frisdranken. Stel een plan op. Vraag eventueel hulp aan een vertrouwd persoon.
- OPTIE 5:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 2

GEZONDE VOEDING, DEEL 2

In het vorige hoofdstuk hebben we stilgestaan bij de effecten van een gezond dieet. Ook hebben we beschreven welk voedsel gezond is. Tot slot heeft u nagedacht over verbeteringen die u zelf wilt aanbrengen in uw voeding. Welke besluiten heeft u al genomen?



- 1 Wilt u uw voedingspatroon veranderen? Zo ja, aan welke veranderingen denkt u?
- 2 Ziet u voordelen van verandering, maar twijfelt u? Zo ja, waar twijfelt u aan?

Of u nu besloten heeft om uw voeding aan te passen of niet, het is allebei in orde. Het heeft echter wel gevolgen voor de volgende stap. Wanneer u nog twijfelt over verandering, raden we u aan om verder te lezen bij het stuk ‘Een experimentele benadering’, paragraaf 2.1. Dit helpt u te beslissen wat u wilt. Wanneer u er al zeker van bent dat u uw voedingspatroon wilt aanpassen, kunt u doorgaan bij ‘Kleine stappen zetten’, paragraaf 2.2. Als u in uw eetpatroon emotie-eten herkent wordt alleen bezig zijn met afvallen vaak een grote frustratie. Het kan u helpen om eerst met een psycholoog de link tussen het eten en emoties uit te pluizen en daarna het patroon aan te pakken.

2.1 EEN EXPERIMENTELE BENADERING

Misschien twijfelt u of u uw eetgewoonten wilt aanpassen. Misschien vindt u het niet de moeite waard of lijkt het u te moeilijk. Dit zijn normale zorgen voor wie overweegt de eigen leefstijl te veranderen. Een slimme manier om hiermee om te gaan is het gewoon eens uit te proberen. Dan ervaart u vanzelf wat lukt en wat het u oplevert. U kunt als experiment proberen om kleine verandering aan te brengen in uw voedingspatroon om te kijken wat er gebeurt. U bent dan net een wetenschapper die uitvindt of iets werkt. Als wetenschapper is het belangrijk niet te snel conclusies te trekken. Kijk echt wat er gebeurt, zonder vooroordeel. Dat kan u waardevolle informatie opleveren. Het kan u helpen om goede beslissingen te nemen.

Voorbeelden van deelnemers die het experiment aangingen

Peter at bijna geen fruit en wilde experimenteren door dagelijks een stuk fruit te eten. Hij wilde antwoord op twee vragen: “Krijg ik van fruit een vol gevoel?” en “Vind ik fruit goed smaken?”. Hij at een week lang elke dag een stuk fruit. Peter hield een dagboek bij en gaf dagelijks een cijfer van 1 tot 10 over hoe vol hij van het fruit zat en of hij het lekker vond.

Melissa had weinig granen in haar voedingspatroon en wilde experimenteren met het eten van volkoren brood in plaats van wit. Ze wilde antwoord op de vraag: “Smaakt volkoren brood hetzelfde of beter dan wit brood?” Ze begon haar experiment met om de dag haar witte boterham te vervangen door een volkoren boterham. Ze hield een dagboek bij en schreef elke dag op hoe lekker ze haar brood vond. Aan het eind van de week vergeleek ze de uitkomsten.

Jordan dronk erg weinig water. Hij wilde meer glazen water per dag drinken maar was bang dat hij zijn gewoonte moeilijk kon veranderen. Hij wilde antwoord op de vraag: “Kan ik er een gewoonte van maken om tijdens een maaltijd water te drinken?” Hij besloot om als experiment bij elke maaltijd een glas water neer te zetten. Hij hield bij hoe vaak zijn glas leeg was na iedere maaltijd.

Yvonne wilde afvallen door kleinere porties te gaan eten. Ze wilde antwoord op de vraag: “Kan ik kleinere porties eten tijdens het avondeten?” Ze besloot te experimenteren door vijf minuten te wachten voordat ze nog een tweede portie op schepte. Ze hield een week lang bij hoe dit ging. Ze schreef ook op hoe ze zich voelde na vijf minuten wachten.

Er zijn nog veel meer experimenten te bedenken. Bedenk samen met uw ERH-trainer of met de anderen in de groep een experiment wat bij uw patroon past.

Hoofdstuk 2

GEZONDE VOEDING, DEEL 2



- 1 Bent u geïnteresseerd in het aanpassen van uw voedingspatroon, maar twijfelt u nog of het echt iets voor u is?
- 2 Welk experiment zou u kunnen uitvoeren om hier meer over te weten te komen?
- 3 Het werkblad 'Experiment voedingspatroon' helpt deze vragen te beantwoorden.

WERKBLAD 'EXPERIMENT VOEDINGSPATROON'

Wat wil ik leren door mijn experiment?	
Welke acties ga ik ondernemen in mijn experiment (wat, wanneer en waar)?	
Welke informatie ga ik verzamelen en hoe ga ik dit vastleggen?	
Hoe ga ik de verzamelde informatie gebruiken om een beslissing te nemen?	

U kunt het best een paar weken experimenteren zodat u genoeg informatie kunt verzamelen.

2.2 KLEINE STAPPEN ZETTEN

Gezond eten lukt het best met een plan, waarin u kleine stappen benoemt. Beslis wat u anders wilt gaan doen en hoe u dit gaat stap voor stap aanpakken. Wanneer dat goed gaat, kunt u andere werkwijzen uit proberen. Geleidelijke veranderingen die u kunt volhouden zijn het meest effectief. Vergeet uzelf niet te belonen als het is gelukt. Bedenk met uw ERH-trainer of met de groep wat een goede beloning kan zijn.

Het volgende werkblad 'Gezond eten' helpt u om een plan te maken.

Veel deelnemers vinden het nuttig om een experimentele benadering te gebruiken bij het veranderen van hun voedingspatroon

Hoofdstuk 2

GEZONDE VOEDING, DEEL 2

WERKBLAD 'GEZOND ETEN'

IDEËËN VOOR GEZOND ETEN	IK ZOU DIT GRAAG WILLEN PROBEREN OF VERBETEREN
Op vaste tijden eten	
Regelmatig water drinken gedurende de dag	
Elke dag fruit eten	
Elke dag groente eten	
Elke dag vezels eten	
Kleine porties eten	
Rustig eten en stoppen wanneer ik vol zit	
Gezonde tussendoortjes eten	
Gezonde dranken drinken	
Een voedingsdagboek bijhouden	
Doelen stellen om geleidelijk af te vallen	
Anders nl:	

Oefenen

Zet na het invullen van het werkblad, een ster naast de aanpak die u het meest interesseert. Kies wat u in de komende week wilt gaan doen. Vul daartoe het werkblad 'Verbeteren van mijn voedingspatroon' in.

Hoofdstuk 2

GEZONDE VOEDING, DEEL 2

WERKBLAD 'VERBETEREN VAN MIJN VOEDINGSPATROON'

Welke aanpak wil ik proberen?		
Wat wil ik veranderen?		
Wat ga ik precies doen (wanneer en waar)?		
Hoe krijg ik steun van anderen (van individuen en/of een groep)?		
Hoe ga ik mijn inspanning bijhouden?		
Wanneer kijk ik naar de resultaten?		

2.3 TIPS OM GEZOND ETEN BETAALBAAR TE MAKEN

Wanneer geld een kritische factor is in het veranderen van uw voedingspatroon, kunnen de volgende tips bruikbaar zijn

- 1 Plan van tevoren de gezonde maaltijd in.
- 2 Maak een boodschappenlijst voordat u naar de supermarkt gaat.
- 3 Ga geen boodschappen doen met een lege maag, zo voorkomt u impulsieve aankopen.
- 4 Zoek aanbiedingen in folders of op internet.
- 5 Koop groente en fruit van het seizoen. Dan zijn ze vaak verser en goedkoper.
- 6 Onderzoek of u in aanmerking komt voor de voedselbank.
- 7 Ga tegen het eind van de dag naar de markt om extra goedkope aankopen te doen.
- 8 Grootverpakkingen zijn vaak goedkoper. Wanneer u alleen woont kunt u meer koken, porties invriezen en hier later weer van eten.
- 9 Ga naar een goedkope(re) supermarkt.



- 1 Vindt u het duur om gezondere voeding te kopen?
- 2 Zo ja, welke van de bovengenoemde ideeën kunnen u helpen om voordeliger boodschappen te doen?

Hoofdstuk 2

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'GEZONDE VOEDING, DEEL 2'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Bekijk het plan dat u in deze sessie heeft gemaakt. Bedenk of u dit kunt laten zien aan iemand die u goed kent. Vraag om zijn/haar steun.
- OPTIE 2:** Doe een experiment. Probeer een kleine aanpassing te doen in uw voedingspatroon.
- OPTIE 3:** Kies één of twee tips om gezond eten betaalbaar te maken. Probeer ze deze week uit wanneer u boodschappen gaat doen.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 3

LICHAAMSBEWEGING

3.1 DE VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING

Regelmatig bewegen heeft voordelen

- U krijgt meer energie, kracht en uithoudingsvermogen.
- U bent beter bestand tegen stress
- U valt af of blijft op gewicht.
- Het helpt bestaande medische problemen zoals suikerziekte, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte onder controle te houden.
- De kans op medische problemen is kleiner.
- U voelt zich beter
- U slaapt beter.



- 1 Welke voordelen van lichaamsbeweging zijn voor u het belangrijkste?
- 2 Kent u iemand die zijn of haar gezondheid heeft verbeterd door te bewegen?

In het volgende werkblad staan enkele redenen waarom deelnemers kiezen voor meer beweging. Ze zien dat stil zitten en 'bank hangen' een obstakels kunnen zijn om doelen te bereiken.

WERKBLAD 'VOORDELEN VAN BEWEGING HERKENNEN'

DOEL	OBSTAKEL	EFFECT LICHAAMSBEWEGING
Een vriend(in) krijgen	Fysieke verschijsning	Me fitter voelen en beter in mijn vel zitten
	Depressie	Een betere stemming ervaren
Promotie maken op het werk	Stress belemmert goed presteren	Verminderde stress ervaren
	Weinig energie voor fysieke taken hebben	Meer energie voelen
Een eigen appartement zoeken	Zorgen over mijn gezondheid	Me fitter voelen en de kans op medische problemen verkleinen
	Ik kan geen spelletjes spelen waarbij ik me moet inspannen	Vergroten van mijn kracht en uithoudingsvermogen
Een actieve ouder zijn voor mijn kinderen	Ik vind het moeilijk om iets leuks te gaan doen met mijn broers	Fietsen is iets wat we allen leuk vinden
	's Nachts slecht slapen, overdag veel, dit leidt tot conflicten	Verbetering van mijn slaapritme

Hoofdstuk 3

LICHAAMSBEWEGING



- 1 Wat is uw persoonlijke doel?
- 2 Hoe kan lichaamsbeweging u helpen om uw doel dichterbij te brengen?

3.2 UW BEWEGINGSGEWOONTEN

Lichaamsbeweging kan op twee manieren uitgevoerd worden, door:

- sport en andere activiteiten die speciaal bedoeld zijn om meer te bewegen.
- alledaagse dingen waarbij u beweegt, zoals lopend boodschappen doen.

Beide manieren zijn zeer de moeite waard.

Gebruik het werkblad 'Mijn activiteiten' om inzicht te krijgen in uw huidige bewegingspatroon. Geef tegelijkertijd aan wat u wilt proberen of vaker wilt doen:

WERKBLAD 'MIJN ACTIVITEITEN'

ACTIVITEIT	DIT DOE IK AL	DIT WIL IK PROBEREN OF VAKER DOEN	DIT IS NIETS VOOR MIJ
Wandelen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Joggen of hardlopen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Trainen in de sportschool	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Gymnastiek	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Gewichtheffen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Zwemmen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Een trektocht maken	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Aerobics	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Fietsen of fietsen op een hometrainer	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Skeelers of rolschaatsen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

Hoofdstuk 3

LICHAAMSBEWEGING

WERKBLAD 'MIJN ACTIVITEITEN'

ACTIVITEIT	DIT DOE IK AL	DIT WIL IK PROBEREN OF VAKER DOEN	DIT IS NIETS VOOR MIJ
Vechtsport (karate, judo, taekwondo of kickboksen)	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Teamsport	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Dansen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Sporten bij een DVD	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Sporten bij de TV	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Schaatsen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Yoga	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Skiën	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Nordic Walking	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Overige: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE



- 1 Welke activiteit zou u willen toevoegen aan uw routine?
- 2 Welke sporten lijken u leuk?

Lichaamsbeweging heeft een positief effect op uw fysieke gezondheid en kan helpen om uw persoonlijke doelen te behalen

Hoofdstuk 3

LICHAAMSBEWEGING

WERKBLAD 'MIJN LICHAAMSBEWEGING'

ALLEDAAGSE LICHAAMSBEWEGING	DIT DOE IK AL	DIT WIL IK PROBEREN OF VAKER DOEN
De trap nemen in plaats van de lift	JA/NEE	JA/NEE
Boodschappen dragen	JA/NEE	JA/NEE
Normale huishoudelijke taken uitvoeren (zoals stofzuigen, dweilen, vuilnis buitenzetten, de was doen en grasmaaien)	JA/NEE	JA/NEE
Werktaken uitvoeren (zoals dozen tillen, schappen vullen, bouwwerkzaamheden uitvoeren en lopen tussen kantoren en gebouwen)	JA/NEE	JA/NEE
Minder vaak voorkomende huishoudelijke taken (zoals de auto wassen, tuinieren, sneeuwruimen en de garage opruimen)	JA/NEE	JA/NEE
Naar de winkel, school of het werk lopen	JA/NEE	JA/NEE
De hond uitlaten	JA/NEE	JA/NEE
Actief spelen met de kinderen	JA/NEE	JA/NEE
Overige: <input type="text"/>	JA/NEE	JA/NEE



- 1 Welke activiteiten zou u graag willen toevoegen aan uw dagelijkse routine?
- 2 Welke activiteiten klinken aangenaam?

3.3 EEN BEWEGINGSDAGBOEK BIJHOUDEN

Door meer te bewegen gaat u zich energiever voel en kunt u meer activiteiten ondernemen. Toch is het soms moeilijk om met extra bewegen te beginnen. Het kan zijn dat u niet goed weet wat u nodig heeft of wat u precies wilt gaan doen. U kunt beginnen met bij te houden wat voor beweging u al krijgt. Gebruik het volgende werkblad 'Bewegingsdagboek' en bedenk welke beweging u in de afgelopen week heeft gehad. Op deze manier krijgt u een goed overzicht van de lichaamsbeweging die u al krijgt. U kunt het dagboek later ook gebruiken om vast te leggen wat u heeft veranderd.

Zowel ingeplande als alledaagse beweging helpt u om er beter uit te zien en u beter te voelen

Hoofdstuk 3

LICHAAMSBEWEGING

WERKBLAD 'BEWEGINGSDAGBOEK'

DAG VAN DE WEEK	INGEPLANE ACTIVITEITEN (AANTAL MINUTEN)	ALLEDAAGSE ACTIVITEITEN (AANTAL MINUTEN)
<input type="text"/> dag		
<input type="text"/> dag		
<input type="text"/> dag		
<input type="text"/> dag		
<input type="text"/> dag		
<input type="text"/> dag		
<input type="text"/> dag		

Oefenen

Bekijk uw bewegingsdagboek en controleer over welke dagen u tevreden bent en over welke minder. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u zaterdag de auto heeft gewassen, een wandeling bent gaan maken en u verstoppertje heeft gespeeld met uw kinderen. U kunt opmerken dat u maandag niets heeft gedaan. Bekijk uw bewegingsdagboek en bedenk welke verbeteringen u in de komende week zou willen aanbrengen.

3.4 EEN EXPERIMENTELE BENADERING

Hoofdstuk twee moedigde u aan een experiment te doen met gezonde voeding. Probeer uit wat bij u past en wat de gevolgen zijn. Hetzelfde principe kan worden toegepast op lichaamsbeweging. Neem net als een wetenschapper een neutrale houding aan en probeer echt te ervaren wat de gevolgen voor u zijn. Verzamel voldoende informatie voordat u een conclusie trekt. Neem dus voldoende tijd om het experiment een kans te geven.

U kunt uzelf de volgende vragen stellen:

- 1 Hoe zou het zijn om eens per dag te wandelen? Wat zou ik zien, terwijl ik wandel? Hoe zou ik me voor en na de wandeling voelen? Wat zou een goede route zijn?
- 2 Hoe kan ik beweging in mijn dagelijkse routine inpassen? Kan ik de trap nemen in plaats van de lift? Welke huishoudelijke taken die inspanning vereisen zou ik kunnen doen? Denk aan dingen als stofzuigen, de hond uitlaten of het afval buiten zetten.
- 3 Hoe beïnvloedt beweging mijn slaap? Zou ik 's nachts beter slapen als ik een half uur heb bewogen op een dag? Zou ik me overdag meer alert voelen?
- 4 Met wie kan ik het samen gaan doen?

Meer bewegen kost tijd en moeite, maar is het zeker waard

Hoofdstuk 3

LICHAAMSBEWEGING

3.5 KLEINE STAPPEN ZETTEN

Net als gezonder eten, kunt u lichaamsbeweging door middel van kleine stappen opbouwen. Als u op dit moment nog erg weinig beweegt, kunt u bijvoorbeeld beginnen met om de dag tien minuten te gaan wandelen. Wanneer dat goed gaat, kunt u dit vaker gaan doen, bijvoorbeeld iedere dag. Als u dat goed vol kunt houden, kunt u vijftien minuten gaan wandelen in plaats van tien. Daarna kunt u dit uitbreiden door bijvoorbeeld naar de sportschool te gaan. Doe ook daar niet gelijk te veel. Bouw voorzichtig op. Geleidelijke veranderingen die u kunt volhouden zijn het meest effectief. Vergeet uzelf niet te belonen als het is gelukt. Bedenk met uw ERH-trainer of met de groep wat een goede beloning kan zijn.

Oefenen

Bent u geïnteresseerd in het aanpassen van uw bewegingsroutine, maar twijfelt u nog?

Wat voor experiment zou u kunnen uitvoeren om hier meer over te weten te komen?

WERKBLAD 'EXPERIMENT LICHAAMSBEWEGING'

WAT WIL IK UITVINDEN MET MIJN EXPERIMENT?

Welke acties ga ik ondernemen in mijn experiment (wat, wanneer en waar)?

Welke informatie ga ik verzamelen en hoe ga ik dit vastleggen?

Hoe ga ik de verzamelde informatie gebruiken om te beslissen?

3.6 EEN PLAN VOOR HET VERBETEREN VAN UW LICHAAMSBEWEGING

Meer gaan bewegen lukt het best met een plan. Beslis wat u anders wilt gaan doen en hoe u dit gaat aanpakken. Het plan geeft u daarbij houvast. Het plan hoeft niet perfect te zijn. U kunt het altijd gaandeweg aanpassen. Zonder een plan is het onwaarschijnlijk dat er verandering plaats zal vinden. Het volgende werkblad geeft ideeën om een plan mee op te stellen.

WERKBLAD 'BEWEGINGSROUTINE-PLAN'

Wat wil ik veranderen?

Wat ga ik precies doen (wanneer en waar)?

Hoe krijg ik steun van anderen (van individuen en/of een groep)?

Hoe ga ik mijn inspanning bijhouden?

Wanneer kijk ik naar de resultaten?

Hoofdstuk 3

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'LICHAAMSBEWEGING'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Pas het werkblad toe dat u deze sessie heeft gemaakt.
- OPTIE 2:** Laat uw plan zien aan een vertrouwd persoon. Vraag deze persoon om steun te bieden, wanneer u uw bewegingplannen gaat uitvoeren. Wees specifiek over wat deze persoon voor u kan betekenen.
- OPTIE 3:** Overweeg lid te worden van een sportclub of hobbygroep die veel aan lichamelijke beweging doet. Denk aan een groep die gaat fietsen of hardlopen of word lid van een sportclub voor bijvoorbeeld voet- of volleybal.
- OPTIE 4:** Experimenteer in de komende week met extra beweging.
- OPTIE 5:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE HYGIËNE

Goede lichaamsverzorging kan een effect hebben op hoe andere mensen u zien en hoe u zichzelf ziet. Er goed verzorgd uitzien, helpt vaak tegen stigmatisering. Hier volgen een aantal voorbeelden van goede lichaamsverzorging en de voordelen ervan.

- 1 Regelmatig douchen of een bad nemen
 - verbetert uw gezondheid
 - verbetert uw zelfrespect
 - verbetert de relatie met anderen
- 2 Het gebruik van lichaamsverzorgingsproducten, zoals deodorant, zeep en shampoo
 - vermindert transpiratie
 - vermindert lichaamsgeur
 - zorgt voor een verzorgde indruk van u op anderen
- 3 Het kammen of borstelen van uw haar, scheren of uw baard trimmen
 - zorgt voor een goede indruk van u op anderen
 - zorgt voor een verzorgde indruk van u op anderen
- 4 Het dragen van schone kleding
 - ruikt lekker
 - zorgt voor een verzorgde indruk van u op anderen
- 5 Het regelmatig wassen van de handen, vooral na het eten en na toiletbezoek
 - helpt tegen het oplopen van ziektes en infecties
 - helpt tegen het verspreiden van ziektes en infecties naar anderen
- 6 Tandenvoetsen en flossen
 - zorgt voor een frisse adem
 - voorkomt gaatjes, tandvleesproblemen en het verliezen van tanden en kiezen
 - maakt een aantrekkelijke indruk op anderen
 - vermindert het risico op andere gezondheidsproblemen



- 1 Welke voordelen van een goede persoonlijke hygiëne zijn het belangrijkste voor u?
- 2 Kent u mensen die hun gezondheid of sociale contacten hebben verbeterd door meer aandacht te besteden aan hun persoonlijke hygiëne?

4.1 DE VOORDELEN VAN PERSOONLIJKE HYGIËNE

In het volgende Werkblad staan enkele redenen waarom mensen kiezen voor een goede persoonlijke hygiëne. Onverzorgdheid kan mensen afstoten en eraan bijdragen dat doelen niet bereikt worden

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE HYGIËNE

WERKBLAD 'VOORDELEN VERBETERN PERSOONLIJKE HYGIËNE'

DOEL	OBSTAKEL	EFFECT PERSOONLIJKE HYGIËNE
Een vriend(in) krijgen	Fysieke verschijning	Er schoon en verzorgd uitzien zal aantrekkelijk zijn voor anderen
	Weinig zelfvertrouwen	Er schoon en verzorgd uitzien zal mijn zelfvertrouwen vergroten
Promotie maken op het werk	Mijn leidinggevende heeft mij feedback gegeven op mijn kleding	Schone kleding dragen zal mijn leidinggevende een beter beeld geven van mij
	Er verzorgd uitzien is belangrijk bij de omgang met klanten	Een aantal keren per week douchen en regelmatig mijn handen wassen zal helpen een schone indruk te wekken
Een eigen appartement zoeken	Ik ben vaak ziek en dan kan ik mijn kinderen niet zien	Regelmatig mijn handen wassen vermindert de kans op verkoudheid en griep
	Een goed voorbeeld willen zijn voor mijn kinderen	Schone kleding dragen en mijzelf goed verzorgen is deel van een goed voorbeeld zijn
Een actieve ouder zijn voor mijn kinderen	Conflicten over dat ik steeds dezelfde kleding draag en me niet douche	Schone kleding en regelmatig douchen zal minder conflicten opleveren
	Conflicten over de hoge tandartsrekeningen	Door regelmatig tandenpoetsen en flossen zal ik een minder hoge tandartsrekening hebben



- 1 Wat is uw persoonlijke doel?
- 2 Zou persoonlijke hygiëne u kunnen helpen uw doel te behalen?

Persoonlijke hygiëne kan uw uitstraling en gezondheid verbeteren en u helpen om uw persoonlijke doelen te behalen

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE HYGIËNE

4.2 EVALUATIE VAN UW PERSOONLIJKE HYGIËNE

Er zijn veel dingen die u kunt doen voor uw persoonlijke hygiëne. Waarschijnlijk doet u de meeste of alles al. U kunt het volgende persoonlijke hygiënedagboek bijhouden om te kijken wat u doet, wat u graag zou willen doen, of wat u kunt verbeteren.

4.3 EEN PERSOONLIJK HYGIËNEDAGBOEK BIJHOUDEN

Als u uw persoonlijke hygiëne wilt verbeteren, is het soms moeilijk om ergens mee te beginnen. U kunt beginnen door bij te houden welke dingen u in deze week al heeft gedaan. Hierbij kunt u het volgende werkblad 'Hygiënedagboek' gebruiken. Dit geeft u een goed overzicht van de dingen die u al doet voor uw persoonlijke hygiëne.

Kruis bij elke dag aan of u de activiteit heeft volbracht. Wanneer u iets vaker dan een keer heeft gedaan (zoals tandenpoetsen), zet dan meer dan één kruisje.

WERKBLAD 'HYGIËNEDAGBOEK'

DAGEN VAN DE WEEK	DOUCHEN OF EEN BAD NEMEN	DEODORANT, ZEEP EN SHAMPOO GEBRUIKEN	HAAR KAMMEN EN SCHEREN	NETTE EN SCHONE KLEDING DRAGEN	REGELMATIG HANDEN WASSEN	TANDEN POETSEN	FLOSSEN
<input type="checkbox"/> DAG							
<input type="checkbox"/> DAG							
<input type="checkbox"/> DAG							
<input type="checkbox"/> DAG							
<input type="checkbox"/> DAG							
<input type="checkbox"/> DAG							
<input type="checkbox"/> DAG							



- 1 Welke onderdelen van uw dagelijkse verzorging vindt u leuk om te doen?
- 2 Hoe voelt u zich na het douchen of uw tanden poetsen?
- 3 Zijn verbeteringen die u wilt aanbrengen als het gaat om uw persoonlijke hygiëne?

Oefenen

Bekijk de handelingen in het persoonlijke hygiënedagboek. Welke doet u regelmatig en welke niet? Het kan bijvoorbeeld zijn dat u twee keer op een dag uw tanden heeft gepoetst en maar één keer heeft geflost in de week. Ga na welke verbeteringen u wilt aanbrengen, gebaseerd op het persoonlijke hygiënedagboek.

Hoofdstuk 4

PERSOONLIJKE HYGIËNE

4.4 KLEINE STAPPEN ZETTEN

Als u heeft besloten om uw persoonlijke hygiëne te verbeteren, werkt dit vaak het beste door te beginnen met een kleine verandering. Daarna kunt u dit geleidelijk uitbreiden. Als u bijvoorbeeld niet gewend bent om te douchen, dan kan een goed doel zijn dat een keer per week te doen. Wanneer dit een aantal weken goed gaat, kunt u ervoor kiezen om twee keer per week te douchen. Als dit een uitdaging voor u is, kunt u blijven bij twee keer per week douchen en daarna overwegen om het drie keer te doen. Daarna kunt u bedenken welke handeling u niet uitvoert, zoals flossen, en begint u hier een aantal keer per week mee. Daarna kunt u het langzaam opbouwen. Geleidelijk opgebouwde veranderingen zijn vaak het best vol te houden. Vergeet uzelf niet te belonen als het is gelukt. Bedenk met uw ERH-trainer of met de groep wat een goede beloning kan zijn.

4.5 EEN PLAN MAKEN OM UW PERSOONLIJKE HYGIËNE TE VERBETEREN

U kunt een plan maken om uw persoonlijke hygiëne te verbeteren. Het plan hoeft niet perfect te zijn. U kunt het altijd gaandeweg aanpassen. Maar zonder een plan is het onwaarschijnlijk dat er verandering plaats zal vinden.

Bekijk om te beginnen de volgende lijst:

- Regelmatig douchen of in bad gaan.
- Deodorant, zeep en shampoo gebruiken.
- Haar kammen/borstelen en regelmatig scheren.
- Dagelijks schone en nette kleding dragen.
- Regelmatig handen wassen.
- Tweemaal daags tanden poetsen.
- Dagelijks flossen.

Oefenen

Kies een of twee dingen van de bovenstaande lijst waarmee u wilt beginnen. Vul dit in op het werkblad 'Persoonlijke hygiëne'.

WERKBLAD 'PERSOONLIJKE HYGIËNE'

Welke verandering wil ik uitproberen?	
Wat ga ik precies doen (wanneer en waar)?	
Hoe krijg ik steun van anderen (van individuen en/of een groep)?	
Hoe ga ik mijn inspanning bijhouden?	
Wanneer kijk ik naar de resultaten?	

Hoofdstuk 4

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'PERSOONLIJKE HYGIËNE'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Kijk naar het werkblad 'persoonlijke hygiëne' die u tijdens deze sessie heeft gemaakt. Breng uw keuze in de praktijk.
- OPTIE 2:** Laat uw plan zien aan een vertrouwd persoon. Vraag deze persoon om steun te bieden wanneer u uw persoonlijke hygiëne wilt aanpassen. Wees specifiek over wat deze persoon voor u kan betekenen.
- OPTIE 3:** Volg uw plan en houd uw persoonlijke hygiëne dagboek de hele week bij. Beloon uzelf aan het eind van de week voor alle inspanning die u heeft geleverd. Bedenk of u iets vaker zou willen doen.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 5

SLAAPGEWOONTEN

Dit hoofdstuk beschrijft manieren om een betere nachtrust te krijgen. Kijk ook naar Werkboek 9 'Omgaan met klachten', hoofdstuk 5 'Omgaan met slaapproblemen'. Een goede nachtrust kan uw lichamelijk en geestelijk welbevinden verbeteren en heeft een positieve invloed op uw gezondheid.

5.1 DE VOORDELEN VAN GOEDE SLAAPGEWOONTEN

Goede slaapgewoonten hebben de volgende voordelen:

- U krijgt meer energie.
- U kunt zich beter concentreren.
- Uw immuunsysteem is beter in staat ziekten te bestrijden.
- U voelt zich beter uitgerust.
- Uw vermogen om met stress om te gaan verbetert.

Als u slaappatroon regelmatig is, heeft dat nog een bijkomend voordeel. U kan sneller constateren dat uw slaappatroon verandert. Als u bijvoorbeeld vaker dan gewoonlijk wakker ligt, kan dat een teken zijn dat u meer stress ervaart. Het is dan misschien tijd om extra goed op uzelf te passen. Extra stress kan immers leiden tot een opleving van psychische klachten. Hier volgt een aantal veranderingen waarop u alert kan zijn.

- Verminderde behoefte aan slaap.
- Moeite met in slaap vallen of doorslapen.
- Te veel slapen.
- U moe voelen ondanks de nachtrust.

Wanneer u denkt dat uw slaappatroon een waarschuwingssignaal is, pak dan uw signaleringsplan erbij uit Werkboek 7 'Rekening houden met kwetsbaarheid'. Een belangrijke stap van het plan is dat u uw hulpverlener laat weten wat er aan de hand is.



- 1 Hoe voelt u zich wanneer u een goede nachtrust heeft gehad?
- 2 Wat zijn de belangrijkste voordelen voor u? Heeft dit invloed op uw hersteldoelen?
- 3 Hoe voelt u zich wanneer u een slechte nachtrust heeft gehad?
- 4 Wat gebeurt er de volgende dag?
- 5 Als een verandering in uw slaappatroon als waarschuwingssignaal is, met wie zou u dan contact opnemen wanneer uw slaappatroon verandert?

In het volgende werkblad staan enkele redenen waarom deelnemers kiezen voor het verbeteren van hun slaapgewoonten. Een slechte nachtrust kan eraan bijdragen dat doelen niet bereikt worden.

Een goede nachtrust is essentieel voor uw fysieke en mentale gezondheid. Het kan u helpen om helder te denken en uw klachten onder controle te houden

Hoofdstuk 5

SLAAPGEWOONTEN

WERKBLAD 'VOORBEELDEN RESULTATEN BIJ VERBETERING VAN SLAAPGEWOONTEN'

DOEL	OBSTAKEL	EFFECT VERBETERDE SLAAPGEWOONTEN
Een vriend(in) krijgen.	Constant moe zijn van het niet slapen.	Geeft energie om afspraakjes te maken.
	U geïrriteerd voelen van het moe zijn.	Een verbeterde stemming maakt het voor anderen aangenamer om tijd met u door te brengen.
Promotie krijgen op het werk.	Van weinig slapen gestrest raken op het werk.	Beter tegen taken opgewassen.
	Moeite hebben met fysieke taken op het werk bij weinig slaap.	Verbetering energie en uithoudingsvermogen.
Een betere relatie opbouwen met de familie.	Snel ongeduldig worden bij weinig slaap.	Gelijkmatiger humeur en minder ruzie.
	Overdag veel slapen door weinig slaap 's nachts familieconflicten met als gevolg.	Beter meedoen met het ritme van huisgenoten.



- 1 Wat is uw persoonlijke doel?
- 2 Hoe kan een goede nachtrust u helpen om dit doel te bereiken?

Hoofdstuk 5

SLAAPGEWOONTEN

5.2 EEN PERSOONLIJK SLAAPDAGBOEK BIJHOUDEN

Het bijhouden van een slaapdagboek geeft inzicht in uw slaapgewoontes. Denk aan een recente week en vul de kolom ernaast in.

WERKBLAD 'SLAAPDAGBOEK'

DAGEN VAN DE WEEK	HOE LAAT GING IK DE AVOND ERVOOR NAAR BED?	HOE LAAT BEN IK OPGESTAAN?	HOEVEEL TIJD HEB IK OVERDAG 'DUTJES' GEDAAN?	HEB IK AAN LICHAAMS-BEWEGING GEDAAN GEDURENDE DE DAG?	HEB IK IETS ONTSPANNENDS GEDAAN VOORDAT IK NAAR BED GING?	HEB IK CAFEÏNE VERMEDEEN NA VIJF UUR 'S MIDDAGS?
<input type="text"/> DAG						
<input type="text"/> DAG						
<input type="text"/> DAG						
<input type="text"/> DAG						
<input type="text"/> DAG						
<input type="text"/> DAG						
<input type="text"/> DAG						

Oefenen

Reken aan de hand van het slaapdagboek uit hoeveel uur u gemiddeld per dag heeft geslapen. Denkt u dat dit genoeg is? Te weinig? Te veel? Bedenk wat goed werkt voor uw slaappatroon en wat niet.

5.3 KLEINE STAPPEN ZETTEN

Wanneer u besluit dat u uw slaappatroon wilt verbeteren, kunt u het beste met een kleine stap beginnen en de verbetering langzaam uitbouwen. Iemand kan bijvoorbeeld rond twee uur 's nachts naar bed gaan en om zeven uur 's ochtends moeten opstaan. Hij voelt zich dan rond lunchtijd erg moe. Hij kan beginnen met een aantal keer per week een uur eerder naar bed te gaan. De eerste week gaat hij dan om één uur naar bed. De volgende week om middernacht, de week daarop om elf uur. Geleidelijk opgebouwde veranderingen zijn vaak het best vol te houden.

Vergeet uzelf niet te belonen als het is gelukt. Bedenk met uw ERH-trainer of met de groep wat een geode beloning kan zijn.

Hoofdstuk 5

SLAAPGEWOONTEN

5.4 EEN PLAN MAKEN OM UW SLAAP TE VERBETEREN

Als u heeft besloten dat u uw slaappatroon wilt verbeteren, is het nuttig om een specifiek plan te maken. Deelnemers boeken vaak het meeste succes wanneer ze met een kleine verbetering beginnen en deze geleidelijk opbouwen. Het plan hoeft niet perfect te zijn. U kunt het gaandeweg aanpassen. Zonder een plan is het onwaarschijnlijk dat verandering plaats zal vinden. Bekijk om te beginnen de volgende lijst van slaapgewoonten en kruis aan welke gewoonte u graag zou willen proberen.

WERKBLAD 'GEZONDE SLAAPGEWOONTEN'

GEZONDE SLAAPGEWOONTE	DIT DOE IK AL	DIT WIL IK PROBEREN	DIT IS NIETS VOOR MIJ
Houd elke dag hetzelfde tijdstip aan om naar bed te gaan en op te staan.	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Doe iets ontspannends voor het naar bed gaan, zoals naar muziek luisteren, lezen, strekken, douchen of een bad nemen.	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Slaap overdag niet langer dan een half uur.	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Vermijd cafeïnehoudende dranken na vijf uur 's middags.	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Als u niet binnen een half uur in slaap valt, ga dan uit bed en doe iets tot u slaap krijgt.	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

Oefenen

Kies een of twee gewoonten waar u mee zou willen beginnen. U kunt het volgende werkblad 'Verbeteren van slaapgewoonten' gebruiken om uw plan vorm te geven, zodat u het in de praktijk kunt brengen.

WERKBLAD 'VERBETEREN VAN SLAAPGEWOONTEN'

Welke verandering wil ik aanbrengen in mijn slaapgewoonten?	
Wat ga ik precies doen (wanneer en waar)?	
Hoe krijg ik steun van anderen (van individuen en/of een groep)?	
Hoe ga ik mijn inspanning bijhouden?	
Wanneer kijk ik naar de resultaten?	

Hoofdstuk 5

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'SLAAPGEWOONTEN'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Bekijk het werkblad 'Verbeteren van slaapgewoonten' dat u tijdens deze sessie heeft gemaakt. Breng het in de praktijk.
- OPTIE 2:** Laat uw plan zien aan een vertrouwd persoon. Vraag de persoon om u te steunen bij uw inspanningen om uw slaapgewoonten te verbeteren. Wees specifiek over wat deze persoon voor u kan betekenen.
- OPTIE 3:** Houd deze week uw slaapgewoontendagboek bij. Beloon uzelf aan het eind van de week voor de inspanning die u heeft geleverd. Bedenk of er iets is dat u vaker of meer zou willen doen.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:
□□ - □□ 20__

STARTDATUM CONCRETE STAP:
□□ - □□ 20__

STARTDATUM CONCRETE STAP:
□□ - □□ 20__

BEOORDELINGSDATUM:
□□ - □□ 20__

Behaald?

Helemaal

Gedeeltelijk

Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:
□□ - □□ 20__

Behaald?

Helemaal

Gedeeltelijk

Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:
□□ - □□ 20__

Behaald?

Helemaal

Gedeeltelijk

Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:
□□ - □□ 20__

STARTDATUM CONCRETE STAP:
□□ - □□ 20__

STARTDATUM CONCRETE STAP:
□□ - □□ 20__

BEOORDELINGSDATUM:
□□ - □□ 20__

Behaald?

Helemaal

Gedeeltelijk

Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:
□□ - □□ 20__

Behaald?

Helemaal

Gedeeltelijk

Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:
□□ - □□ 20__

Behaald?

Helemaal

Gedeeltelijk

Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Samenvatting



Een gezonde leefstijl kan u een goed gevoel geven en het leven aangenamer maken. Gezond leven kan u ook helpen om uw psychische kwetsbaarheid onder controle te houden en het gemakkelijker maken om uw hersteldoelen na te streven.

Dit werkboek richt zich op manieren om een gezond leven te leiden.

Het eerste hoofdstuk begon met een discussie over gezonde eetgewoonten, waaronder evenwichtige voeding, eten op vaste tijden gedurende de dag, gezonde tussendoortjes en hoe u zich gezonde voeding kunt veroorloven. We raden u aan te 'experimenteren' met uw eetgewoonten, zodat u kunt onderzoeken of veranderen lukt en wat het u oplevert. U heeft nagedacht over wat u wilt veranderen en een plan opgesteld om enkele dingen daadwerkelijk te doen. De voordelen van regelmatige lichaamsbeweging werden daarna besproken, zoals een betere gezondheid en u goed voelen, gewichtsverlies en het verminderen van stress. U heeft gekeken aan welke vormen van lichaamsbeweging u momenteel doet en welke u zou willen proberen. Het onderhouden van persoonlijke hygiëne werd daarna besproken, zoals lichaamsverzorging, schone kleding dragen, handen wassen en gebitsverzorging. Het laatste hoofdstuk van het werkboek richtte zich op goede slaapgewoonten, om u te helpen een goede nachtrust te krijgen en ook te voorkomen dat u te veel slaapt. U heeft uw eigen slaapgewoonten bekeken en besloten of u iets wilt veranderen.

Wanneer mensen worstelen met psychische klachten, verwaarlozen zij soms andere gezondheidsbehoeften. Zij zorgen dan niet goed voor zichzelf. Een gezond lichaam is goed voor uw mentale gezondheid.

Het veranderen van uw dagelijkse gewoonten op gebied van voeding, lichaamsbeweging, hygiëne en slaap is vaak moeilijk en tijdrovend. Op de lange termijn zijn de resultaten zeer de moeite waard. Een gezonde levensstijl verlengt het leven en laat u zich beter voelen. Het draagt ook bij aan het behalen van uw persoonlijke hersteldoelen.



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/172D6130-2F8F-421B-9BBA93F1BA864Co6>