

Whitepaper Lekker in je vel met bewegen

Verzuim voorkomen is natuurlijk het beste. Maar helaas lukt dat niet altijd. Wat kun je dan toch doen om uitval op werk zoveel mogelijk te vermijden? Beweging speelt een belangrijke rol bij gezond en fit blijven. Ook op het werk. Er is voor iedereen een geschikte en passende manier om te bewegen. Zorg van de Zaak geeft je meer informatie over hoe je gezond kunt blijven en ook weer kunt worden door te bewegen.

Bewegen: gezond en nog leuk ook

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid en is nog leuk ook. Regelmatig bewegen is goed voor iedereen: jong en oud, chronisch ziek, psychisch ziek óf juist helemaal niet ziek. Je zult zien dat je een stuk prettiger voelt als je regelmatig in beweging komt en blijft.

Bewegen en psychische klachten

Meer bewegen is erg goed voor mensen die psychische klachten ervaren. Het versterkt namelijk de lichamelijke conditie. En het voelen van verbetering daarvan geeft niet alleen energie, maar bevordert ook nog eens het herstel. Verschillende zintuigen worden aangesproken (horen, zien en voelen). Daarnaast wordt ook het sociale contact gestimuleerd, waardoor je kennissenkring zich op deze manier kan uitbreiden. Verder word je van bewegen lichamelijk moe, waardoor je beter slaapt.

Geen zin...

Mensen met psychische klachten hebben soms minder zin in bewegingsactiviteiten. Dit kan samenhangen met somberheid, lusteloosheid en vermoeidheid. Wanneer je besluit te gaan bewegen, verwacht dan niet meteen dat je het 'leuk' gaat vinden. Beschouw het als werken aan je gezondheid. Na verloop van tijd zul je zien dat je het ook nog eens plezierig gaat vinden. En dat betekent dat je op de goede weg bent.

Bewegingsadvies

Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten kun je kiezen voor spel- en sportvormen die je vroeger hebt beoefend. Daarnaast zijn sporten aan te bevelen, waarbij je gedurende een langere tijd in beweging bent, zoals wandelen, fietsen en joggen. Ook sporten in groepsverband wordt aanbevolen, omdat daar een stimulans van uitgaat om regelmatig in beweging te blijven en 'onder de mensen te komen'. Sport- en bewegingsactiviteiten zijn ook aan te bevelen, omdat spieren zich dan ontspannen. Je leert je lichaam weer kennen en vertrouwen. Hierdoor kun je grenzen verleggen en neemt je zelfvertrouwen toe. De angst voor tegenslagen en mislukkingen zal afnemen. Bij stressklachten en sterke spierspanning zijn ook ontspannende activiteiten als yoga, samen wandelen of fietsen in de natuur aan te raden. Deze activiteiten kunnen gedaan worden in afwisseling met meer inspannende activiteiten.

Je zult merken dat sportief bewegen stemmingsverbeterend werkt. Mensen met een depressie zitten vaak in een vicieuze cirkel en deze kan met behulp van sportief bewegen doorbroken worden. Het lichamelijke presteren geeft een gevoel van eigenwaarde. Bovendien leidt lichamelijke inspanning de aandacht tijdelijk af van het gepieker en versterkt het de relatie met het eigen lichaam. Zorg voor een rustige trainingsopbouw wanneer je begint met een nieuwe activiteit. Op deze manier heb je minder kans op klachten zoals spierpijn, toename van vermoeidheid en toename van angst.

De rol van de omgeving

Je naaste omgeving, zoals partner, kinderen en vrienden, kan bij het stimuleren van sportief bewegen een belangrijke rol spelen. Wanneer je het vervelend vindt om alleen naar een sportclub te gaan, kun je een familielid of iemand uit de buurt vragen met je mee te gaan. Ook kun je afspreken om samen een dagelijkse wandeling of fietstocht te maken.

Beweegtips

- Kies een activiteit die je leuk vindt en die bij je past.
- Denk ook eens aan minder voor de hand liggende beweging zoals dansles, tai-chi, yoga of schaatsles.
- Overweeg een bezoek aan een Sport Medisch Adviescentrum (SMA). Je kunt er terecht voor een sporttest en een persoonlijk bewegingsadvies.
- Zoek één of meer maatjes. Samen bewegen bevordert sociaal contact.
- Zorg ervoor dat je minimaal een half uur per dag sportief beweegt.
- Varieer in bewegen om verveling te voorkomen.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Raadpleeg ook de website www.30minutenbewegen.nl voor meer beweegtips.

Informatie en contact

Wil je meer weten over dit onderwerp? Of over de dienstverlening van Zorg van de Zaak? Neem dan gerust contact met ons op of kijk op onze website.

www.zorgvandezaak.nl

info@zorgvandezaak.nl

Zorg van de Zaak
Postbus 30514
3503 AH Utrecht