

Hoe leef ik gezond?

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt

basalt

Vaak is er geen aanleiding om bezig te zijn met wat gezond of juist ongezond is. Doordat u geconfronteerd bent met ziekte kan dit voor u aanleiding zijn hier wel mee aan de slag te gaan. Tijdens uw opname in Basalt bieden wij u de gelegenheid om zich te verdiepen in uw leefstijl en de consequenties hiervan. Bij de behandelaars kan er met u worden meegekeken in uw leefstijl om te kijken wat er anders of beter zou kunnen.

Veel voorkomende aandoeningen

Hart – en vaatziekten komen in Nederland veel voor en zullen naar verwachting alleen maar toenemen. Voorbeelden van hart- en vaatziekten zijn hartinfarct, beroerte en vaatverstopping in de benen. Ook diabetes mellitus (suikerziekte) en nierziekten komen veelvuldig voor bij de Nederlandse bevolking. De kans op deze drie chronische ziekten wordt grotendeels verklaard door dezelfde risicofactoren.

Risicofactoren

De belangrijkste risicofactoren die een rol spelen zijn: roken, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, verhoogde suiker in het bloed (glucose), overgewicht en gebrek aan lichamelijke activiteit.

Roken

Roken is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten. De tabaksrook heeft daarnaast ook nog invloed op andere organen in het lichaam. Dat is ook de reden dat elke arts zal adviseren om te stoppen met roken.

Hoge bloeddruk

Een hoge bloeddruk draagt bij aan het ontwikkelen van bovenstaande chronische ziekten. Het komt vaker voor op oudere leeftijd en vaker bij mannen dan bij vrouwen. In veel gevallen hebt u geen klachten en is de hoge bloeddruk dus onopgemerkt aanwezig. Het is van belang dat de bloeddruk met enige regelmaat wordt gemeten.

Als u medicatie hiervoor gebruikt, is het belangrijk deze trouw in te nemen.

Verhoogd cholesterol

Een verhoogd cholesterol is ook een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Een onderdeel van het cholesterol speelt ook een rol bij diabetes mellitus en nierziekten. Hoge waardes suiker in het bloed (glucose) is een sterke voorspeller voor het optreden van diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en nierziekten. Het is dan ook van belang dat de glucose zo goed mogelijk geregeld wordt met bijvoorbeeld medicatie en goede voeding.

Bewegen

Beweging is belangrijk voor het lichaam. Door te bewegen krijgt u een betere conditie. Een betere conditie zorgt ervoor dat de spieren meer en beter werken. Hierdoor kan vet beter worden verbrand en verbetert de bloedsomloop. Door meer vet te verbranden vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Een betere bloedsomloop zorgt ervoor dat er meer en sneller belangrijke voedingsstoffen en herstel bevorderende stoffen door het lichaam worden getransporteerd.

Kort gezegd zorgt bewegen voor een verbeterd genezingsproces en vermindert het de kans op hart- en vaatziekten. Het advies van de Nederlandse Hartstichting is dan ook om minimaal 30 minuten per dag aan matige tot inspannende lichaamsbeweging te doen. Dat betekent dat u uw hart meer voelt kloppen, iets buiten adem raakt en licht begint te zweten.



Stress en ontspanning

Stress wordt vaak omschreven als een negatief gevoel wanneer iemand in een onaangename situatie is beland. Langdurige stress kan negatieve gevolgen hebben voor het lichaam maar ook voor de psyche. Te veel stress verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en belemmert lichamelijk herstel doordat de bloedsomloop minder goed functioneert. Stress verhoogt namelijk de spierspanning. Dat veroorzaakt niet alleen pijnlijke spieren, maar het belemmert ook de bloedsomloop. Om tijdens de revalidatie stress te verminderen is het mogelijk om te leren ontspannen. Ontspanning is het kunnen loslaten van opgebouwde spanning die het gevolg kan zijn van stress, pijn of andere lichamelijke klachten. Bij ontspanningsoefeningen leert u (h)erkennen van spanning, komt u tot geestelijke en lichamelijke rust en leert u omgaan met negatieve gedachtes, piekeren en malen.

Voeding en gewicht

Voeding is van groot belang op het ontstaan van overgewicht en kan de kans op het krijgen van hart en vaatziekten vergroten. Naast de hoeveelheid voedsel die u eet, speelt ook het soort voeding een grote rol.

Te veel eten en te weinig bewegen zorgt ervoor dat het gewicht toeneemt en de kans op het krijgen van overgewicht ontstaat. Overgewicht kan ervoor zorgen dat het cholesterolgehalte, de bloeddruk en de bloedglucosewaarde toenemen. Het eten van veel verkeerde vetten, ook wel verzadigde vetten genoemd, zorgt voor een verhoging van uw cholesterolgehalte. Hierdoor wordt de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

Zout, drop en alcohol hebben een ongunstig effect op de bloeddruk, maar groente en fruit hebben juist een gunstige effect op de bloeddruk. Het is van groot belang rekening te houden met wát u eet en hoeveel u eet. De Richtlijnen Goede Voeding van het

voedingscentrum helpen u te bepalen wat voor u gezonde voeding is.

Hoe verander ik mijn (ongezonde) leefstijl?

Tijdens uw opname bij Basalt bieden wij u de gelegenheid gebruik te maken van de kennis en kunde die wij als behandelteam in huis hebben. Bijvoorbeeld: de arts kan u inlichten en advies geven, de diëtist en de verpleging kunnen u begeleiden bij voeding en gewicht. Maar ook de bijvoorbeeld ergotherapeut, fysiotherapeut, maatschappelijk werker en bewegingsagoog zijn in staat u te begeleiden.

Hoe verder na opname?

Geef aan dat u advies wil over een gezonde leefstijl. Het is belangrijk om als u weer thuis bent door te gaan met de leefstijlverandering. Wij informeren u over hoe dit te doen en waar u eventueel ondersteuning kunt krijgen.

