

TOOLBOX



Vitaliteit

Vitaliteit: een optimale balans tussen je lichamelijke en geestelijke gezondheid

Als je lichaam en geest in balans zijn sta je optimistisch en energiek in het leven. Ook op de werkvloer wil je energiek je werk kunnen doen. Jouw leefstijl bepaalt voor een heel groot deel hoe je in het leven staat. En dus ook hoe je op de werkvloer staat.

Gezondheid is lange termijn denken

We weten allemaal dat het gebruik van alcohol, drugs, roken en veel eten op lange termijn nadelige gevolgen heeft voor je gezondheid. Vraag je af hoe jij wilt dat jouw leven er op de lange termijn uitziet. Zie je jezelf als een fitte oudere die nog van alles kan en volop van het pensioen geniet? Voor een deel heb je dat zelf in de hand. Bekijk voor jezelf hoe jij omgaat met zaken die een slechte invloed hebben op je gezondheid. En bepaal waar je grenzen liggen. Hoe wil je zijn? Wat is hiervoor nodig?

Zorg dat je voldoende beweging krijgt

Beweging is van groot belang om gezond te blijven. Juist als je ouder wordt. De zogenaamde beweegnorm stelt dat iedere volwassene minimaal 150 minuten per week actief moet bewegen. Bewegen is goed voor je conditie en voor je immuunsysteem. Blijf dus je spieren en gewrichten volop gebruiken, daar heb je nu én later profijt van. Alles wat je nu niet meer doet wordt op de lange termijn namelijk alleen maar moeilijker. Andersom geldt dat alles wat nu niet gaat door middel van training verbeterd kan worden.

Zorg dus dat je voldoende beweegt. Dit hoeft niet in de sportschool te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook door te bewegen op het werk. Neem eens extra de trap, loop even naar die andere collega toe in plaats van te bellen. En neem in de middagpauze tijd voor een wandeling met collega's. Met een stappenteller hou je het aantal stappen bij wat je per dag zet. Een doel van 10.000 stappen wordt vaak genoemd. Check voor jezelf eens welk aantal jij haalt op een (werk)dag. In je vrije tijd is het gezond om te sporten. Let wel op overbelasting: vaak is een volgende dag gewoon een werkdag.

Blijf niet lopen met lichamelijke klachten of psychische klachten

Als je gezondheidsklachten hebt dan kun je hier beter niet mee blijven lopen. Gezondheidsklachten zorgen voor verzuim. Veel voorkomende klachten zijn bijvoorbeeld hernia's en andere rugklachten. Maar ook psychische klachten. Voor beide geldt dat je er niet mee moet blijven lopen, maar er iets aan moet doen. Wist je trouwens dat veel rugklachten voorkomen of verbeterd kunnen worden door goed te bewegen? Een fysiotherapeut kan je hier verder in adviseren.

Als je door lichamelijke of fysieke klachten niet meer kunt werken is de weg naar herstel vaak heel lang. Dit kun je voorkomen door op tijd aan de bel te trekken. Bespreek klachten op tijd met je

leidinggevende, of met je huisarts. Vanuit de HR-afdeling word je in contact gebracht worden met de bedrijfsarts. Samen zal er altijd worden gekeken naar een oplossing. Welke werkzaamheden kun je bijvoorbeeld nog wel uitvoeren? Eventueel kun je worden geadviseerd of doorverwezen voor specialistische hulp.

Bij Van der Sluis helpen we je graag om samen een oplossing te vinden. Ook als er geen klachten zijn, maar wel wensen. Wil je bijvoorbeeld (tijdelijk) minder werken omdat je mantelzorg verleent? Of de zorg voor kinderen hebt? Of heb je misschien andere specifieke wensen? Maak het bespreekbaar, we denken graag met je mee.

Geef jezelf voldoende rust

Ieder mens heeft voldoende rust en slaap nodig. Het aantal uren slaap is per persoon verschillend. De één heeft genoeg aan zes uur slaap, terwijl de ander wel tien uur kan gebruiken. Richtlijn is in elk geval: als je uitgerust uit bed komt dan heb je genoeg geslapen. Een langdurig tekort aan slaap heeft een negatief effect op het lichamelijk en psychisch functioneren. Dit kan in op het werk, maar ook daarbuiten, leiden tot gevaarlijke situaties. Wees verantwoordelijk voor jezelf en gun jezelf voldoende nachtrust.

Eet gezond en regelmatig

Gezond eten en drinken is belangrijk om fit te blijven. Als je gezond en gevarieerd eet en drinkt dan ondersteun je je weerstand. Je krijgt dan alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Kies voor verschillende soorten groenten, fruit en gebruik volkoren producten. Daarnaast is het belangrijk om voldoende per dag te drinken. Hoe gezond eet jij? Onderstaande richtlijnen geven je tips voor gezond eten.

Tips en vuistregels

1. Eet gezond, volgens de schijf van vijf, en beperk het gebruik van zout en slechte vetten.
2. Begin de dag met een goed ontbijt.
3. Beweeg voldoende.
4. Accepteer je grenzen.
5. Zorg voor voldoende slaap, zodat je fit en uitgerust aan het werk kunt.
6. Wees verstandig met alcoholgebruik. Alcohol maakt moe en geeft gemakkelijk de zogenaamde bierbuik.
7. Rook niet of probeer ermee te stoppen.
8. Reserveer tijd voor ontspanning. De boog kan niet altijd gespannen zijn.
9. Ga serieus om met je eigen veiligheid en die van anderen.
10. Neem bijwerkingen van medicijnen serieus; ze staan niet voor niets in de bijsluiter vermeld.
11. Wees zuinig op jezelf. Je moet nog een leven mee.