

VERANDERING VAN LEVENSTIJL

WAT IS EEN GEZONDE LEVENSTIJL?

Een gezonde levensstijl komt je fysieke en mentale gezondheid ten goede. Het Vlaams Instituut Gezond Leven geeft advies over verschillende gezondheidsthema's:

- stoppen met roken;
- gezond eten, volgens de richtlijnen van de [omgekeerde voedingsdriehoek](#);
- een gezond gewicht (BMI < 25) en normale buikomtrek nastreven;
- stilzitten beperken;
- voldoende bewegen, volgens de richtlijnen van de [bewegingsdriehoek](#);
- matig zijn met alcohol;
- een goede mentale veerkracht bevorderen en onderhouden.

WAAROM IS EEN GEZONDE LEVENSTIJL BELANGRIJK?

Uit onderzoek blijkt dat mensen met overgewicht (BMI 25-30) dubbel zoveel risico op hart- en vaatziekten lopen in vergelijking met mensen met een normaal gewicht. Personen met obesitas (BMI 30-35) en ernstige obesitas (BMI > 35) hebben zelfs respectievelijk 4,5 en 14,5 keer meer risico. Het risico op [diabetes type 2](#) is dubbel zo hoog bij overgewicht en meer dan 17 keer hoger bij ernstige [obesitas](#).

Meer dan de helft van de rokers sterft vroegtijdig aan een aandoening die wordt veroorzaakt door roken. In Vlaanderen sterven jaarlijks 7.800 mensen door tabak; dat zijn er 21 per dag. Wereldwijd is roken de belangrijkste vermijdbare oorzaak van (chronische) ziekte en sterfte. Gekende aandoeningen zijn COPD en longkanker, maar ook diverse andere kankers, waaronder keel-, mond-, blaas- en leverkanker.

Een gezonde levensstijl biedt tal van voordelen. Zo is bijvoorbeeld voldoende beweging (joggen, wandelen, zwemmen, fietsen, ...) bevorderlijk voor lichaam en geest. Hier vind je [alle voordelen van beweging op een rijtje](#).

HOE KUN JE JE LEVENSTIJL VERANDEREN?

Een samenwerking tussen arts en patiënt

Heb je besloten om te stoppen met roken? Vind je het tijd om je overgewicht aan te pakken? Wil je meer bewegen of simpelweg gezonder in het leven staan?

Bepaalde gewoontes veranderen is niet eenvoudig, en misschien twijfel je aan je eigen capaciteiten of doorzettingsvermogen. Gelukkig sta je er niet alleen voor: je arts kan je hierin begeleiden en ondersteunen. De dagen waarin de arts werd gezien als alwetende geneesheer zijn immers lang voorbij. De autoritaire aanpak van artsen heeft plaatsgemaakt voor een open gesprek tussen arts en patiënt. Op deze manier ontstaat er een samenwerking met gedeelde verantwoordelijkheid.

Een realistische en haalbare aanpak

Eerst zal je samen met je arts je [huidige levensstijl analyseren](#):

- Wat zou je graag anders zien?

- Wat zijn de voor- en nadelen van je huidige gewoontes?
- Waarom wil je veranderen?
- Waar loopt het mis?
- Hebben je huidige gewoontes een belangrijke invloed op je leven?
- Hoe gemotiveerd ben je om te veranderen?

Vervolgens zal je arts je uitgebreid informer en verschillende mogelijkheden aanbieden. Samen met je arts ga je op zoek naar de meest geschikte optie: deze is immers voor iedereen anders. Zo bestaat er de mogelijkheid om doorverwezen te worden naar een Bewegen Op Verwijzing-coach, tabakoloog, diëtist(e), cognitief gedragstherapeut, ...

Als je hebt besloten dat je iets wilt veranderen, dan ben jij diegene die het effectief moet doen. Het is dan ook belangrijk dat je samen met je arts een realistisch plan opstelt. Jij weet als geen ander wat je huidige gewoontes zijn, welke doelen je wilt bereiken en over welke middelen je beschikt om dit te verwezenlijken. Formuleer dus haalbare, meetbare doelen en vier elke overwinning. Na het behalen van een vooropgesteld doel, kun je jezelf opnieuw uitdagen en de lat steeds een beetje hoger leggen. Bij het behalen van elk doel mag je oprecht trots zijn op jezelf. Je arts zal hierbij je sterktes in de kijker zetten.

Het is belangrijk om weten dat je levensstijl veranderen niet gemakkelijk is, en herval niet ongewoon. Laat je hierdoor niet ontmoedigen: hervallen in oude gewoontes maakt deel uit van het leerproces. Je arts zal, samen met jou, kijken waar het fout liep en nadenken over hoe je deze fouten in de toekomst kunt vermijden.

BRONNEN

- <https://www.ebnet.be>
- <https://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/welke-gezondheidsproblemen-kunnen-optreden-bij-overgewicht>
- <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/tabakspreventie/gevolgen-van-roken>

ZOEK JE MEER GESPECIALISEERDE HULPVERLENING?

- <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>
- <https://www.tabakstop.be/hoe-stoppen/persoonlijk-contact/tabakoloog>
- <https://vbvd.be/vind-een-dietist>
- <http://www.eetexpert.be/bezoekers/intro>

WWW.GEZONDHEIDENWETENSCHAP.BE