A.S.Z.
ZIEKENHUIS

Autonome verzorgingsinstelling

Informatiebrochure

Beweging

Inhoudsopgave

Waarom gezond leven? 6
Hoe gezond leven? 9
Bewegen op de PAAZ 14
Bewegen na de PAAZ 18
Mindful wandelen 20
Relaxatie 22
Hartcoherentie 23
Apps om gezond leven te bevorderen 25

Voorwoord

Wat is bewegen eigenlijk?

Bewegen is eigenlijk elke vorm van fysieke actief zijn. Denk hierbij aan lopen, rennen, klusjes doen, sporten, boodschappen doen, krachttraining, een sprintje naar de trein.....
In deze brochure krijg je meer informatie over waarom bewegen goed is voor je lichaam en geest, welke voeding gezond is, hoe je een goede gewoonte kan aanhouden,...

We laten je kennismaken met een beweegplan, allerhande applicaties om je te helpen bewegen, gezond te eten en ook laten we relaxatie-apps aan bod komen.

Waarom gezond leven?

Waarom zou je meer bewegen? Regelmatig bewegen draagt onder andere bij aan een goede gezondheid, sterke botten en een gezond gewicht. Zo helpt bewegen bij afvallen, gewichtscontrole, een betere conditie, een lekker fit gevoel, een slanker lichaam, een betere weerstand en noem het maar op. Bovendien wordt ook je mentale gezondheid er beter van.

Voordelen van bewegen

1. Bewegen om calorieën te verbranden

Beweging zorgt ervoor dat je calorieën verbrandt. Dat is essentieel wanneer je wilt afvallen. Duurzame gewichtsreductie bereik je door een combinatie van gezonde voeding en door regelmatig te bewegen.

2. Versnelling van je metabolisme

Door meer te bewegen verbrand je meer calorieën. Je ontwikkelt meer spiermassa en je conditie verbetert. Je lichaam past zich hierop aan door in een hogere versnelling te functioneren. Het zal zich daarom aanleren om efficiënter en effectiever om te gaan met de voeding die je tot je neemt.
Het versnellen van je metabolisme is overigens een hele goede manier om af te vallen of om je lichaamsgewicht stabiel te houden.

3. Bewegen verbetert je gevoel!

Bewegen is gezond. Zeker als je last hebt van stress. Bij beweging focus je je op je ademhaling en op je lichaam. Dat zorgt voor rust in je hoofd. Tegelijkertijd maakt je lichaam tijdens matig tot intensief bewegen onder andere endorfines aan. Deze gelukshormonen staan bekend als bestrijders van stresshormonen en zorgen ervoor dat je je lichamelijk veel lekkerder voelt.
Door te bewegen verbetert je humeur met sprongen en wordt stress verminderd. Het werkt ontspannend en je slaapt beter. Niet alleen vat je sneller slaap, maar je slaapt ook beter. Je bent overdag meer uitgerust en dat komt je concentratie en productiviteit ten goede. Sport echter niet kort voor je naar bed gaat, want dan ben je te energiek om in slaap te vallen.
Als je vaker gaat bewegen, dan maakt je lichaam ook vaker de lichaamseigen neurotransmitters aan.
Deze neurotransmitters bepalen voor een belangrijk deel hoe jij je voelt. Gelukkig kun je deze stofjes zelf beïnvloeden.

4. Je zelfvertrouwen stijgt

Als je meer gaat bewegen ga je er beter uitzien en gaat je zelfvertrouwen vanzelf toenemen.

5. Bewegen is gewoon erg gezond

Lichaamsbeweging heeft niet alleen een positief effect op je gewicht, maar ook op je hart, je bloedsomloop, je bloeddruk, het immuunsysteem en zelfs op je geheugen. Bovendien wordt door beweging het verouderingsproces vertraagd. Je blijft er dus langer jong uitzien.

6. Verbeter je denkvermogen

Niet alleen je spieren, ook je hersenen zijn gebaat bij regelmatig sporten. Intensieve lichaamsbeweging

bevordert de bloedsomloop. Zo komt er dus ook meer zuurstof in je hersenen. Hoe meer zuurstof in je hersenen, hoe beter je hersenen kunnen functioneren.

7. Meer zin in seks
Eigenlijk is dit reden genoeg om meer te gaan bewegen. Als je meer beweegt, verbetert je conditie en krijg je meer energie om andere dingen te doen. Zo word je ook actiever in bed. Probeer maar.

8. Vet verbranden
Geregeld bewegen is gezond, omdat het je helpt op gewicht te blijven of wat kilootjes te verliezen. Immers, als je beweegt zwengel je je stofwisseling aan en zorg je voor een optimale werking ervan. Dat is fijn, want zo verbrand je de calorieën die je dagelijks binnenkrijgt. Anderzijds draagt sporten bij tot het op peil houden van je spiermassa of het opbouwen ervan. En dat is goed, want des te meer spieren des te meer energie verbrandt je lijf. Kortom, volop bewegen draagt bij aan een gezond gewicht of om af te vallen.
Door meer te bewegen verbrand je direct meer calorieën. Ook na de beweging blijf je nog een aantal uren extra calorieën verbranden. Je lichaam is dan aan het herstellen en daar is nu eenmaal energie voor nodig. Ook je spiermassa neemt toe en spieren hebben meer calorieën nodig om te functioneren. Een kilo lichaamsvet heeft ongeveer 9 kilocalorieën per dag nodig. Maar een kilo spier heeft tot wel 90 kilocalorieën nodig om te functioneren.

9. Tevreden met je lichaam
Doe je meerdere keren per week aan sport? Dan maak je positieve hormonen aan. Maar dat niet alleen: je versterkt ook je spieren waardoor je strakker in je vel gaat zitten. Bovendien verbetert door het opbouwen van spiermassa je lichaamshouding. Verder oogt je huid frisser doordat de bloedcirculatie beter werkt. Dat alles samen zorgt ervoor dat je je veel zelfverzekerder voelt en blijer met je lichaam. Het boost zelfs je zin in seks, omdat je meer tevreden met jezelf bent.
Het blijkt dat je door te bewegen een positiever lichaamsbeeld en meer zelfvertrouwen krijgt. Je gaat je lichaam anders bekijken. In plaats van hoe het eruit ziet, ga je ook kijken wat het allemaal kan.

10. Minder stress en zorgen
Door intensiever te bewegen, maakt je lichaam endorfine en dopamine aan. Dit zijn neurotransmitters. Deze stoffen geven je een euforisch en goed gevoel, waardoor je beter tegen stress en zorgen kunt. Het is een soort eigengemaakte, natuurlijke drug in je lichaam.

11. Bewegen bevrijdt je van dipjes
Intensieve beweging kan depressieve gevoelens verminderen. Je lichaam maakt tijdens de workout de stof fenylethylamine aan. Als gevolg van de inspanningen stijgt het gehalte van deze stof snel.
Voor het beste resultaat is het verstandig om regelmatig 20 tot 30 minuten aan een vorm van inspanning te doen op 70 procent van je vermogen. Hardlopen is hier zeer geschikt voor.

12. Bewegen houdt je botten gezond
De dichtheid van je botten neemt na je 30ste levensjaar af, waardoor ze steeds brozer worden. Beweging kan helpen dit tegen te gaan. Om sterk te worden en te blijven, is het immers belangrijk je botten regelmatig te belasten.

Vooral beweegactiviteiten waarbij je botten je gewicht moeten dragen zijn goed. Denk aan stevig wandelen, hardlopen, steps of fitnessen. Die beweegactiviteiten dragen bij aan een gezonde botmassa. Een sport als zwemmen is minder geschikt, omdat je dan juist je botten niet belast.

13. Bewegen vermindert de kans op hart- en vaatziekten
Ben je in beweging? Dan heeft dat een gunstig effect op je hart- en bloedvaten. Want, geregeld bewegen maakt je je hart sterker. Het gevolg: het pompt efficiënter het bloed door je lichaam. Dat bloed zorgt vervolgens voor de toevoer van zuurstof naar je spieren en organen. En des te meer je beweegt? Des te beter neemt je lichaam zuurstof op. En daardoor kun je uiteindelijk weer beter functioneren. Eveneens voorkomt volop in beweging zijn dat je aders dichtslibben, je bloeddruk laag blijft en je verkleint de kans op diabetes en een verhoogd cholesterol.
Regelmatig bewegen heeft dus een preventief effect op de belangrijkste oorzaken van hart- en vaataandoeningen, verhoogde bloeddruk en de kans op diabetes type 2. Ook heeft regelmatige beweging een positief effect op je cholesterolbalans en verminder je de kans op aderverkalking.

Hoe gezond leven?

Voedingsdriehoek

Gezond eten: hoe en wat?
Er is zoveel tegenstrijdige info hieromtrent dat je bijna door het bos de bomen niet meer ziet. Vlaams Instituut Gezond Leven ging hiermee aan de slag en verzamelde alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding in de voedingsdriehoek. Zij geven richtlijnen die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn. Het resultaat is een realistisch model dat rekening houdt met actuele eetgewoonten in Vlaanderen en handvaten geeft om duurzame keuzes te maken.

Bewegingsdriehoek

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in de acht Gezond Leven tips van de bewegingsdriehoek.

1. Zit minder lang stil én beweeg meer

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je zult snel merken: dat voelt goed!

2. Zet stap voor stap

Zit jij vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk.
Beweeg je daarnaast niet veel? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.
Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

3. Ga elke dag voor een gezonde mix

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken: door bijvoorbeeld te stappen naar de winkel. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets om je boodschappen te doen. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

4. Varieer waar je beweegt en zit minder

Hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld. Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan.

6. Voel je goed

Wissel je zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde levensstijl past. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet.

7. Denk vooruit en plan

Sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt:
Wat ga je doen? Bijvoorbeeld 'Ik kijk voortaan minder tv en ga meer wandelen'.
Waar ga je het doen? Bijvoorbeeld thuis en in de woonwijk.
Wanneer ga je het doen en hoelang? Bijvoorbeeld elke zaterdagmiddag een kwartier.
Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Zeker als gezin: zo spoor jij je kinderen aan en geef je het goede voorbeeld.
Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden. En dokter al oplossingen uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is. Een voorbereid man is er twee waard!

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast, zodat je op de dag van je wandeling minder gemakkelijk er vanonder muist.

Bron: Vlaams Instituut Gezond leven

Hartslagzones

Om verstandig te trainen is het belangrijk om eerst je trainingszones te bepalen.

Dit zijn gradaties van intensiteit, uitgedrukt in het aantal hartslagen per minuut of in percentages van je maximale hartslag (HFmax).
Die maximale hartslag is voor iedereen verschillend, daarom zijn trainingszones ook individueel verschillend.
Je maximale hartslag zakt wel met je leeftijd en kan voor de meeste mensen worden berekend met de formule HFmax = 220 – je leeftijd.
Vaak neemt men voor vrouwen 224 in plaats van 220.
Uiteraard is een individuele inspanningsproef beter om een juiste bepaling van je hartslagzone te maken, maar deze formule geeft voor de meeste personen alvast een goede indicatie om te starten.

Zone lage intensiteit
Met een hartslag tussen 60 en 70% van je maximale hartslag train je aan een lage intensiteit.
Bijvoorbeeld een man van 35 jaar heeft een max HF van 185 (220-35), de hartslagzone is dus tussen 111-130 (60 en 70% van 185)

Of je nu een beginneling of een regelmatig sporter bent, heel wat van je trainingsarbeid moet je in deze zone leveren.
In deze zone doet je lichaam vooral beroep op vet als brandstof, daarom is ze zo belangrijk voor wie gewicht wil verliezen. Wel op voorwaarde dat je de inspanning lang volhoudt, wat niet evident is voor starters.

Deze zone voelt prettig aan en is goed om aan je basisuithouding te werken.

Zone matige intensiteit
Ga je een stapje verder naar de zone tussen 70 en 80% van je maximale hartslag, dan werk je aan een matige intensiteit.
Deze zone is extreem belangrijk voor wie regelmatig sport, want ze is essentieel voor conditieopbouw.
Voor velen is het de hoogste zone waarbinnen ze een inspanning op een comfortabele manier en zonder pijn kunnen volhouden.
Koolhydraten vormen meer en meer de brandstof in deze zone.
Getrainde atleten kunnen langer een beroep doen op vetten, anderen moeten sneller overschakelen naar koolhydraten.

De effecten van trainen in deze zone:

- je uithouding verbetert (je cardiovasculair systeem wordt sterker)
- je houdt je gewicht onder controle en verliest ook gewicht
- je went je lichaam aan een hogere intensiteit (hogere snelheden)
- je verhoogt de snelheid die je aankan zonder dat je spieren verzuren

Zone hoge intensiteit
Aan 80 à 90% van je maximale hartslag werk je aan hoge intensiteit.
Het wordt lastig. Je ademhaling versnelt en je gaat hijgen. Je spieren worden moe. **Deze zone is enkel aan te raden voor fitte mensen.**

De voordelen van training in deze zone:

- je verbetert je capaciteiten om korte, felle inspanningen aan te kunnen
- je verhoogt de drempel waarop je spieren beginnen verzuren

MAXIMAAL 90-100%	MINDER DAN 5 MIN	171-190 HSM	ONDERSTEUNT ERVAREN EN FITTE ATLETEN EN SNELHEIDSONTWIKKELING
HARD 80-90%	2-10 MIN	152-171 HSM	VERBETERT HET MAXIMALE PRESTATIEVERMOGEN BU KORTE TRAINNGEN
GEMIDDELD 70-80%	10-40 MIN	133-152 HSM	VERBETERT DE AEROBE CONDITIE
LICHT 60-70%	40-80 MIN	114-133 HSM	VERBETERT HET BASISUITHOUDINGSVERMOGEN EN DE VETVERBRANDING
ZEER LICHT 50-60%	20-40 MIN	104-114 HSM	ONDERSTEUNT GEWICHTSCONTROLE EN BEVORDERT HERSTEL

Bron afbeelding: http://www.hartslagzones.nl

Bewegen op de PAAZ

Tijdens de opname willen we je aanzetten en motiveren om op regelmatige basis meer te bewegen en een gezondere levensstijl te hanteren. Dit zal uiteraard niet van dag op dag te verwezenlijken zijn.
Ons aanbod is zo gevarieerd mogelijk naar gelang onze kennis, zonder echt een onderscheid te maken tussen cardiotraining, krachttraining, vetverbranding, core-stabilty,... We willen het vooral leuk en enthousiast houden zonder je te overladen met allerlei theoretische termen. We vinden het wel belangrijk om gezond en veilig te werk te gaan en dit zullen we zoveel mogelijk samen evalueren (overbelasting tegengaan, voedingspatroon, correct gebruik van beschikbaar materiaal,...).
Indien je specifieke hulpvragen hebt (vb. vermageren, revalidatie,...) zullen we je verwijzen naar diensten die hier gespecialiseerd in zijn.

In ons bewegingsprogramma zitten er activiteiten zoals rugversterkende oefeningen, oefeningen met fitnessballen en rekkers, wandelingen,...
Het schema vind je wekelijks terug op het communicatiebord in de gang.

Tijdens de lente/zomerperiode hebben we meer aandacht voor buitenactiviteiten!
(vb. basketbal, oriëntatieloop, mindful wandelen, joggen,...)

Je kan ook een eigen persoonlijk schema opstellen aan de hand van onderstaand blanco schema
In samenspraak met één van de ergotherapeuten kan je zelf gaan joggen/lopen, wandelen, fietsen of andere activiteiten die niet mogelijk zijn op de afdeling.
In samenspraak kan het toegelaten worden om je hobby van hieruit verder te zetten. Stel dat je voor je opname elke week naar de fitness ging, dan mag je dit blijven doen. Het is uiteraard ook mogelijk dat je een nieuwe hobby wil starten. Dan zullen we je zeker aanmoedigen om dit reeds te starten terwijl je nog in opname bent. Uiteraard moet dit eerst besproken worden met de behandelende arts.

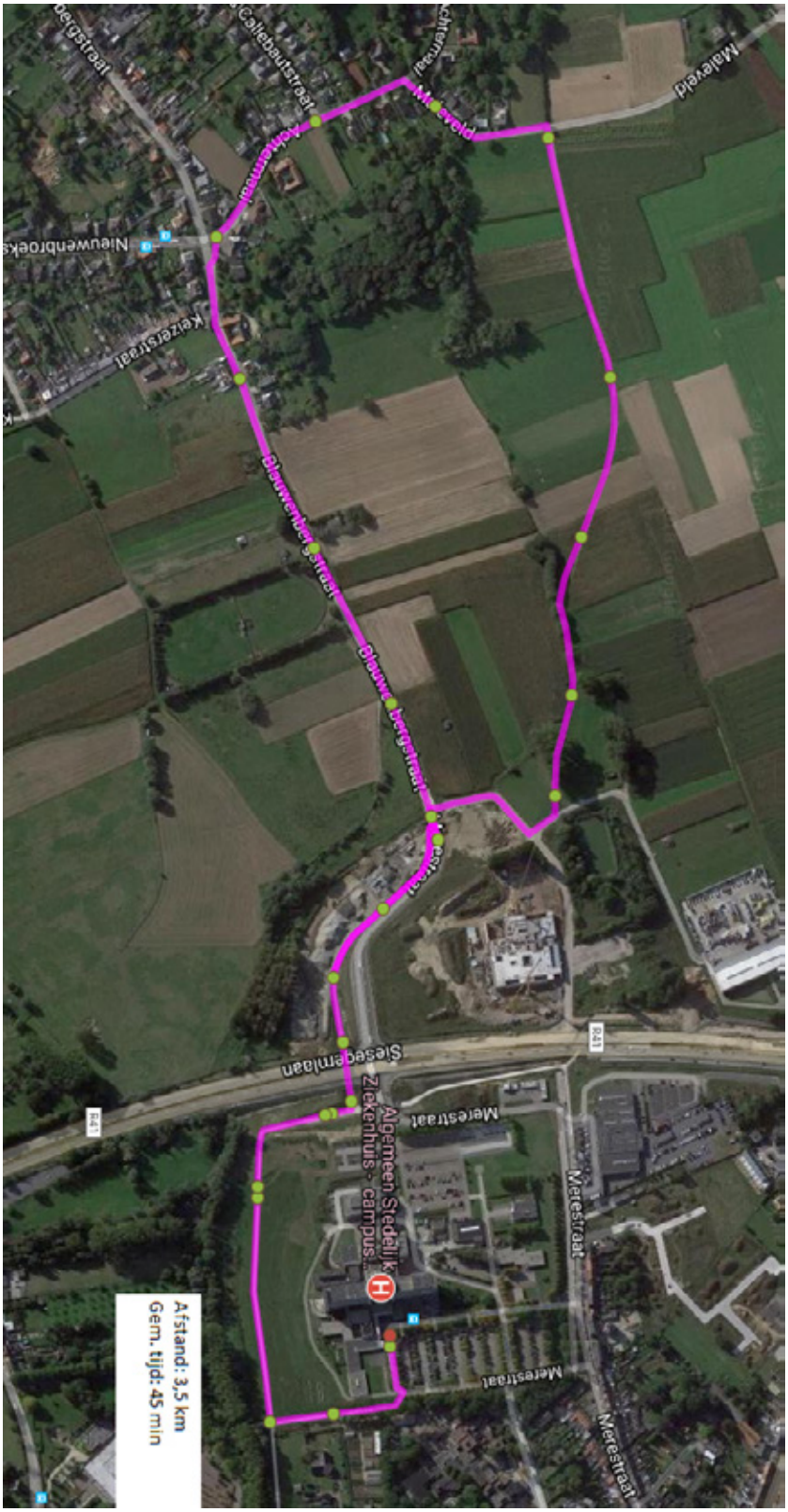
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9u15					
10u30					
13u30					
14u45					
Na 16u					

Op de volgende pagina's vind je wandelroutes in de omgeving van het ziekenhuis, deze kan je zelf doen buiten de therapie uren.
De eerste wandelroute kan je heel het jaar door wandelen, de tweede is enkel toegankelijk tijdens droge periodes.

Wandelen heeft het in zich om stress verlagend te werken. Het vermindert spanningen, boosheid, moeheid en verwarring. Tegelijkertijd verhoogt het je concentratie, energie, creativiteit en geluksgevoel. Het verbetert je geheugen en na een wandeling kun je betere beslissingen nemen en is multitasking en planning gemakkelijker voor je. Met een dagelijkse actieve wandeling van 10 minuten kun je het verschil al merken.

Route 1:

Route 2:


Afstand: 3,5 km
Gem. tijd: 45 min
Algemeen Stedelijk Ziekenhuis - campus
Metestraat
Metestraat
Metestraat
Metestraat
Siesegemlaan
Kaiserstraat
Kaiserstraat
Nieuwenbroeks
Malevelt
Malevelt
Malevelt

Bewegen na de PAAZ

Hopelijk wil je na ontslag verder blijven sporten en bewegen. Voor veel mensen kan het nuttig zijn om zich te laten begeleiden tijdens het sporten en om een beweegplan op maat te laten maken. Voor elke persoon is er een persoonlijk plan nodig en dit kunnen wij hier zeer moeilijk verwezenlijken. Zoals eerder gezegd kunnen we je wel helpen om de eerste stappen hierin te zetten.

Maak van bewegen een gewoonte!

- **Begin klein.**Begin met één goed voornemen en start klein. Meteen te hoog willen mikken en daardoor afhaken, is voor veel mensen een struikelblok. Je hoeft niet meteen voor een marathon te trainen, maar ga bijvoorbeeld 10 minuten wandelen in je lunchpauze. Dit is makkelijker vol te houden en dankzij de succeservaring groeit je motivatie. Stel haalbare en concrete doelstellingen.
- **Maak met jezelf een afspraak**. Wanneer ga je je beweegmoment inplannen? Noteer het in je agenda, zo maak je het geen keuze, maar vastliggend feit. Wat ook helpt is dat je je nieuwe gewoonte koppelt aan een andere dagelijkse gewoonte. Zo kan je ervoor kiezen om elke dag een wandeling te maken na het avondeten.
- **Zoek een partner-in-crime.** Breng minstens één iemand – een vriend, collega, familielid – op de hoogte van je plannen. Doordat je iemand hebt aan wie je verantwoording moet afleggen, wordt het plots veel moeilijker om je belofte aan jezelf niet na te komen. Beter nog: overtuig iemand om samen te bewegen!
- **Ken je zwaktes**. Weet wat je zwakke punten zijn en zoek er oplossingen voor. 's Avonds geen energie meer? Plan je beweegmoment dan in de ochtend. Geen wandelbenen? Forceer je dan niet om te wandelen, maar probeer eens een sessie yoga.
- **Maak het leuk en beloon jezelf.** Zie je nieuwe gewoonte niet als een vervelende klus. Denk na hoe je er plezier in kan vinden. Hoe kan je het bewegen leuker maken? Waar geniet je van? Welke sport ligt je? Als je plezier in het bewegen hebt, is de kans groter dat je nieuwe gewoonte ook blijft hangen. Belangrijk is dat je ofwel iets doet dat je graag doet, ofwel met iemand die je graag hebt!
- **Wees vastberaden.** Zorg ervoor dat je dagelijks beweegmomentje niet vrijblijvend is. Waarom wil je meer gaan bewegen? Om te onstressen? Om je conditie op peil te houden? Om gewicht te verliezen? Hoe gaat dit jouw leven veranderen? Denk hier dieper over na tijdens de eerste week dat je je nieuwe beweegroutine uitvoert. In moeilijke momenten waarbij je motivatie zoek is, kan je met jouw persoonlijk doel voor ogen kracht vinden om door te gaan.
- **Geef niet te snel op**. De mythe zegt dat je een nieuwe gewoonte kan aanleren op 21 dagen, maar de waarheid is dat het meestal een stuk langer duurt. Volgens Brits onderzoek duurt het gemiddeld 66 dagen voordat we nieuw gedrag als automatisme zien, dus toepassen zonder erbij na te denken. Hoe lastiger het goede voornemen is, hoe langer het duurt. Als je een dagje in je oude gewoontes vervalt, is het trouwens geen ramp. Begin de dag nadien gewoon met nieuwe moed!
- **Maak je doel meetbaar.** Denk na over waarom je gaat bewegen; wil je vermageren of wil je meer conditie opbouwen? Stel jezelf dan een meetbaar doel in de toekomst op, bijvoorbeeld 5 km kunnen lopen of 70 kg kunnen gewichtheffen. Zorg ervoor dat je doel ver genoeg in de toekomst ligt, zodat het haalbaar is en zodat tegen dan beweging een gewoonte geworden is. **Begin al met dagelijks je doel op 10.000 stappen of meer te zetten en bouw dit zelfs nog verder op.** Blijf jezelf doelen voorstellen!
- **BEGIN NU!** Wacht niet tot morgen of volgende week, maar start zo snel mogelijk!

Maar met wie moet ik sporten?

Niemand in je buurt die mee kan gaan sporten? Heb je toch graag een buddy waar aan je je aan kan optrekken en samen een sportief avontuur kan mee beleven?
Via de volgende websites kan je een sportbuddy vinden!

- www.sportpartner.be
- www.sportgenoten.be

Mindful wandelen

Door mindful wandelen zorg je dat je helemaal in het hier en nu bent. In het kort is mindfulness 'bewuste aandacht'. Deze aandacht is specifiek gericht op het huidige moment. Als we mindfulness beoefenen, richten we onze aandacht op datgene wat zich nu, in dit moment, afspeelt. Je blijft daardoor minder nadenken en vastzitten aan zaken uit het verleden of die nog gaan komen. Hierdoor worden stress, piekeren, angst en zelfs pijn gereduceerd.
Met een aantal gerichte oefeningen tijdens het wandelen kun je je geest nog beter richten op het heden. Waardoor je direct ontspanning vindt en meer innerlijke rust en emotionele balans ervaart.

Start je wandeling

Om je aandacht in het hier en nu te brengen, kan je de ademhaling gemakkelijk gebruiken als hulpmiddel. De adem is er immers altijd. We hoeven er niets voor te doen. De adem wordt in de mindfulness gebruikt als anker, we kunnen er ieder moment naar terugkeren.

1) Richt je aandacht op je ademhaling
Je hoeft niets te doen met je ademhaling, alleen maar observeren. Merk de veranderingen in je lichaam tijdens de inademing ... en tijdens de uitademing. Adem je met je buik of met je borst? Wees je van moment tot moment bewust van een hele inademing, ... en van een hele uitademing. Observeer hoe de inademing overgaat in de uitademing ... En merk op hoe de uitademing gaat ... en wat er na de uitademing gebeurt. Is er een pauze? Of komt er na de uitademing meteen een inademing? Laat gewoon de ademhaling haar gang gaan ... Je hoeft er niets aan te veranderen. Is er een ritme tussen het stappen en de ademhaling? Onze geest is meestal vrij actief, en is niet gewend een tijdje bewust op één ding gericht te zijn. Het is dan ook heel normaal dat je regelmatig met je aandacht afdwaalt. Als je merkt dat je afgeleid bent, kijk dan eens naar de gedachte die je had en laat de gedachte los. Breng je aandacht rustig weer terug bij de oefening.

2) Richt je aandacht op het voelen van je lichaam
Je hebt je geconcentreerd op je ademhaling. Verleg nu je focus naar andere delen van je lichaam. Je wandelt. Voel je voeten op de grond. Voel hoe je voeten zich afwikkelen. Voel je benen. Voel je beenspieren bewegen. Voel je billen. Voel je rug. Voel je buik. Voel je armen. Wat doe je met je armen? Hangen ze ontspannen naast je lichaam of zit er spanning in? Voel hoe je hoofd op je romp staat. Voel hoe je hele lichaam zich beweegt. Besef eens wat je lichaam allemaal voor je doet, zonder je ooit om een wederdienst te vragen. Wees dankbaar voor alles wat je doet met behulp van je complexe en kostbare lichaam.
En ook nu weer: als je merkt dat je afgeleid bent, kijk dan eens naar de gedachte die je had en laat de gedachte los. Breng je aandacht rustig weer terug bij de oefening. (Doe dit steeds bij alle oefeningen)

3) Richt je aandacht op wat je ziet
Stap over van het kijken naar het zien. Neem een object en focus je hierop. Het object kan bijvoorbeeld een plant, een dier, wolken of een boom zijn. Bekijk het object intensief. Niet staren terwijl je gedachten ergens anders zijn, maar merk het echt op. Wat zie je? Welke kleur heeft het? Heb je zo goed gekeken dat je het kunt natekenen? Loop je voorbij het object focus je dan op een volgende.

4) Richt je aandacht op wat je hoort

Luister intensief. Je zult merken dat je veel meer hoort nu je er aandacht op vestigt. Hoor je verkeersgeluiden? Vogels? Het ruisen of kraken van je kleding? Je voetstappen?

5) Richt je aandacht op wat je ruikt

Verleg je focus naar het ruiken. Wat neem je waar? Je hoeft er niet iets van te vinden. Neem het waar, en laat het.

6) Richt je aandacht op wat je proeft

De bonus-oefening. Als je onderweg iets eet of je maakt een lunchwandeling, doe dat dan mindful. Is je lunch warm of koud, vast of vloeibaar, zoet of zout, korrelig of smeuïg, dof of glanzend? Wat ervaar je als je begint te kauwen? Wat proef je nu eigenlijk?

Relaxatie

Wat is relaxatietherapie?

We leven vandaag in een maatschappij die heel veel eisen stelt en aanzienlijke energie van ons lichaam vraagt. Alledaagse spanningen in ons lichaam kunnen leiden tot stress, slaapstoornissen, burn-out, hyperventilatie, migraineaanvallen,...

Relaxatietherapie heeft als doel zowel je lichaam als geest te ontspannen door de bron van stress aan te pakken alsook te relaxeren op fysiek niveau.

De voordelen van relaxatietherapie:
- meer innerlijke rust ervaren
- je lichaam meer ontspannen
- minder piekeren
- beter slapen

Hoe en waar?

Hier op de afdeling zijn er relaxatiesessies op dinsdagvoormiddag en vrijdagvoormiddag, deze gaan door in de bewegingsruimte.

Thuis kan je gebruikt maken van apps op je smartphone om de relaxatiesessies verder te zetten, of kan je relaxatiesessies gaan volgen in de buurt.

In omgeving Aalst kan dit bij Mind-Body Balance, meer info vind je op de website: www.mind-bodybalance.be

In omgeving Ninove kan je terecht bij Sleutelbos, meer info vind je op de website: www.sleutelbosninove.be
Alsook kan je terecht bij relaxatiecentrum D'Oase in Ninove, meer info vind je op de website: www.zorggroepeclips.be/nl/zorgvormen/relaxatiecentrum

Hartcoherentie

Wat is Hartcoherentie?

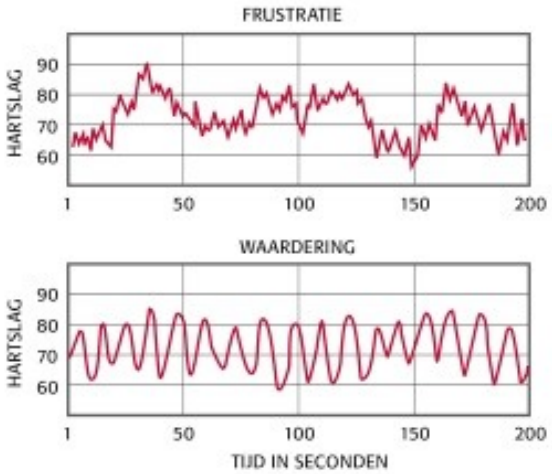
Hartcoherentie is een goed middel tegen stress, burn-out en hyperventilatie. Het is een wetenschappelijk gebaseerde methode waarbij we met een eenvoudige ademhalingstechniek het hart in een zodanige staat brengen zodat het hart en het brein in balans zijn. Met hartcoherentie kan je je hart op een gezondere manier laten kloppen. Het recept: een laptop, een sensor en eenvoudige ademhalingsoefeningen.

Uit balans

Wanneer we stress hebben en veel to-do's, ons zorgen maken en conflicten ervaren, is ons stress-systeem actief. Stress-hormonen worden door ons lichaam gepompt om zo kracht en energie vrij te maken om de moeilijke situaties aan te kunnen. Dat is erg belangrijk. Het probleem is dat bij de meeste mensen het stress-systeem haast heel de tijd actief blijft. Daardoor raken je lichaam en geest uitgeput en opgebrand. Je kan allerlei klachten ontwikkelen zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, slaapproblemen, depressie, opgejaagdheid, prikkelbaarheid, hartkloppingen, maag-darmklachten enzovoort.
We hebben nood aan momenten van rust en herstel om onze geest en lichaam weer in evenwicht te brengen zodat we goed blijven functioneren en eventuele klachten afnemen.

Direct ervaren wat er gebeurt

Hartcoherentie betekent dat het versnellen en vertragen van onze hartslag op elkaar zijn afgestemd. Als we inademen versnelt onze hartslag en als we uitademen vertraagt die. Als we de twee op een regelmatig tempo afwisselen spreken we over hartcoherentie. Onze hartslag wordt bepaald door gedachten, emoties én onze ademhaling. Bepaalde zorgen en stress doen onze hartslag versnellen en maken dat er geen evenwicht is tussen spanning en ontspanning. De coherentie is dan zoek. Anderzijds kunnen leuke, aangename herinneringen de hartcoherentie net bevorderen. Via onze ademhaling en vooral de focus erop kunnen we niet alleen ons hartritme, maar ook onszelf opnieuw in evenwicht brengen.



Bron afbeelding: www.activate.me/hartcoherentie

Hoe geraak je aan een coherent hart?

Om in een toestand van hartcoherentie te komen moet je zes volledige ademhalingen doen per minuut, je ademt vier seconden in en zes seconden uit. Dat herhaal je gedurende tien minuten, twee keer per dag. Belangrijk is om te blijven ademen aan hetzelfde tempo, ook als je ervaart dat er bepaalde emoties naar boven komen.

Een cascade van reacties

Door ademhalingsoefeningen wordt het hartritme gelijkmatiger. Hierdoor produceert het lichaam minder stresshormonen, zoals cortisol, en meer 'positieve' hormonen, zoals DHEA. Dit laatste is een hormoon dat veroudering, geheugenverlies, depressie en vermoeidheid tegengaat. Op deze manier verhoog je je veerkracht ten opzichte van stress. Verder zakt de waarde van cholesterol in het bloed en verbetert het immuunsysteem.

Stress-gerelateerde aandoeningen

Mensen met stress, acute of chronische hyperventilatie, burn-out, hoge bloeddruk, faalangst, examenvrees, depressie, onrust, concentratieproblemen, slecht slapen, emotionele eters... hebben baat bij een correct ademhalingspatroon.

Apps om gezond leven te bevorderen

Hieronder hebben we enkele apps opgelijst die ons gebruiksvriendelijk lijken en kunnen helpen om een gezond leven te bevorderen.

Apps rond voeding

- **Slim Koken**
  Een app om minder voedsel te verspillen. Want wie minder voedsel weggooit, is goed bezig voor het milieu én zijn eigen portemonnee. Je krijgt koop-, kook- en bewaartips en heerlijke gezonde recepten op maat. Extra voordeel? Dat geeft ook recepten voor mensen met allergieën zoals voor koemelk, ei en gluten.

- **Calorieteller door FATSECRET**
  FatSecret is een prima Nederlandstalige app voor het bijhouden van je maaltijden, activiteiten en gewichtsverloop. Je kunt streepjescodes scannen en ook zelf codes invoeren, en zo de database uitbreiden en de community helpen. Op je persoonlijke dieetkalender zie je hoeveel calorieën je hebt geconsumeerd en verbrand. De app maakt gebruik van beeldherkenning en je kunt de camera van je smartphone gebruiken om foto's van je maaltijden te bewaren. Die kun je eventueel ook delen met andere gebruikers, waarna ze op de homepagina in een Instagram-achtige 'feed' verschijnen. In je dagboek kun je je vooruitgang bijhouden.
  Deze app is gratis, de betalende versie heeft enkele functies extra, zoals gevorderde maaltijdplanning, aangepaste maaltijden en watertracking

- **Lifesum**
  Lifesum is duidelijk de mooiste calorieënteller in de App Store en ook nog eens erg handig. Bij het starten van de app geef je aan of je gezonder wil zijn, wil afvallen of juist zwaarder wil worden. Geef je aan dat je wil afvallen, dan vul je een streefgewicht in en hoe snel je dit wil halen.
  De app raadt zelf een halve kilo per week aan. Lifesum is volledig in het Nederlands te gebruiken en heeft ook recepten, een stappenteller en de mogelijkheid om vrienden toe te voegen. Helaas zitten de beste functies wel achter een betaalmuur.
  De premium versie kost 44 euro/jaar

Apps rond beweging

- **Nike+ Training Club**
  Dit is de makkelijkste weg om je fitness doel onder controle te krijgen. De app biedt meer dan 100 workouts ontworpen door de trainers van Nike voor mensen van alle fitness-niveaus. Selecteer jouw specifieke doelstelling en je vindt eenvoudige workout plannen – geen zorgen, er zijn ook veel rustdagen. Iedere individuele workout heeft ook een mooie video tutorial, dus ook beginners voelen zich onmiddelijk thuis. Deze app is gratis.

- **Sworkit – Workouts & Fitness Plans for Everyone**
  Sworkit is een soort personal trainer die je gebruikt voor high-intensity trainingen met je eigen lichaamsgewicht. Dus oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt doen. Je bepaalt zelf hoe lang een training duurt. Kies het type oefening (kracht, cardio, stretch, yoga) en je krijgt filmpjes te zien voor de uitvoering en een timer die het aantal herhalingen aftelt. Kies je voor premium, dan kun je de app nog verder personaliseren. Deze app is ideaal voor mensen met weinig tijd.
  De algemene app is betalend, deelapps zijn gratis.

- **Endomondo**
  Voldoende sport en beweging is essentieel voor een gezonde levensstijl. De gratis app Endomondo is de enige persoonlijke trainer die gewoon in je broekzak past. De applicatie motiveert je om te bewegen en houdt je statistieken en routes bij, of je nu kiest om te hardlopen, roeien, fietsen of wandelen. Endomondo analyseert al je prestaties en je kan zelfs deelnemen aan verschillende uitdagingen om prijzen te winnen. Zo wordt sporten ook echt leuk!

Apps rond relaxatie

- **Calm**
  Calm is zeg maar een mindfulness-app voor beginners. De app helpt je om voor het eerst te mediteren, maar bijvoorbeeld ook om beter te slapen. Je vindt er bijvoorbeeld "Sleep Stories" die je kunt opzetten wanneer je in bed ligt, om weg te dommelen bij een relaxerend verhaaltje.
  Deze app is grotendeels betalend, dit voor 12,99 euro per maand.

- **Stop, Breathe & Think**
  Het begint al goed want het eerste dat je moet doen als je inlogt met de app is "inchecken bij jezelf". Van zodra je emotionele data is verzameld kies je de oefeningen die het best bij je persoonlijkheid en levensstijl passen. De bekende 17 minuut durende "Body Scan" helpt om je hele lichaam gewaar te worden - een van de grootste oefeningen bij meditatie. Steeds terugkerende commentaren bij reviews over de app gaan over de leuke illustraties die bij de oefeningen komen. Het wordt ook wel het "eerste emotionele platform voor de jongere generatie" genoemd. Op Stop, Breathe & Think zijn ook yoga- en drukpuntmassage technieken terug te vinden.
  Gratis app, maar er is ook een betalende versie beschikbaar: 64,99 euro per jaar.

- **Smiling Mind**
  Alleen van de naam zou je al rustig worden, niet? De Smiling Mind-app is ontwikkeld door psychologen en brengt balans in het leven, zo wordt er verklaard. Een echt pluspunt: de app is van een non-profit organisatie en dus **100 procent gratis** zonder addertjes onder het gras. Het is kindvriendelijk en je kunt ook sub accounts aanmaken voor je familie waardoor je elkaars programma's kunt delen en progressie kan opvolgen. Smiling Mind heeft op maat gemaakte programma's voor elke leeftijdsgroep en als leerkracht kan je deze app ook gebruiken met je klas.

- **Simply Being**
  Een app die liever niet enkel zegt wat je "moet" doen maar door behulp van muzieksessies je zó zen laat voelen. Luister naar geluiden uit de natuur - onze favoriet is "Light Rain" - en kom tot rust door het toepassen van een gecontroleerde ademhalingsoefening op het ritme van de geluiden. De app is ontwikkeld door Mary en Richard Maddux, bekend om hun populaire Oasismeditatie podcast. Het koppel heeft al veertig jaar ervaring in begeleide meditatie in combinatie met relaxerende muziek. In de nieuwste update van de app kun je genieten van natuurgeluiden van award winnaar geluidsrecordist Gordon Hempton. Simply Being moedigt je aan om meerdere sessies per dag in te lassen.
  Deze app kost eenmalig 2,29 euro.

Apps rond hartcoherentie

- **Breathe**
  Deze app is eenvoudig in gebruik en heeft verschillende instelmogelijkheden. Je kan je in- en uitademtijd instellen, alsook de duurtijd om je adem in te houden. De geluiden en kleuren zijn aanpasbaar en ook de meetelklok kan je veranderen. Deze app is te downloaden in de Google Play Store.

- **Respirelax**
  Respirelax is moeilijker in gebruik daar het een Franstalige app is. Deze app geeft wel mooie visuele ondersteuning, al zijn er minder instelmogelijkheden dan bij andere apps. De duurtijd, in- en uitademtijd zijn wel aanpasbaar, alsook heb je 4 voorgeprogrammeerde instellingen die aanpasbaar zijn. Deze app is te downloaden in de Google Play Store.

- **HeartRate+**
  Deze app meet hoe goed je je ademhalingsoefeningen doet door het bereikte niveau van coherentie en de bijbehorende gemiddelde score weer te geven. Je ademhaling moet het afgebeelde gele bolletje volgen en aan de hand van je vinger op de camera van je smartphone meet de app of je dit goed doet. Beschikbaar voor iPhone, deze app is gratis.

- **BellyBio Intractive Breathing**
  Deze app is een bijzondere biofeedback app die je op je buik moet leggen (liggend of onderuit zittend) en de bewegingssensor in je iPhone "voelt" je ademhaling. Je hoort eerst ruisende golven. Je gaat met je ademhaling proberen deze golven te volgen. Als dit goed lukt hoor je dan muziek. Bij de instellingen kun je zelf geluiden en muziekjes aanpassen. Deze app is enkel beschikbaar voor iOs apparaten.

Je kan ook gebruik maken van toestellen/software die allerlei parameters registreren (hartslag, ademhaling, lichaamstemperatuur,...)
De info die je hierdoor krijgt kan helpen om beter en gerichter te oefenen. Je krijgt een beter zich over hoe je lichaam reageert op bepaalde prikkels en oefeningen.
Er is een ruim aanbod maar je kan best starten met een app voor op je smartphone en hier een hartslagmeter of andere sensor aan koppelen.
Hier kan je al veel nuttige informatie uit halen.

Je kan best volgende zoektermen gebruiken bij je opzoekingswerk:
-biofeedback
-biofeedback hartcoherentie
-biofeedback hrv

Notities

ASZ
CAMPUS AALST PAAZ
GELIJKVLOERS K 76 TOT K 94
Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 44 00
E paaz.asz@asz.be

V.U.: Sabine Siau, alg. dir wnd., p/a ASZ, Merestraat 80, 9300 Aalst

ASZ © 3 februari 2020, 01512-NL