19 november 2021

Healthy Habits met hersenletsel

Factsheet van wat besproken is in het interactieve webinar over gezonde leefstijl als medicijn voor mensen met hersenletsel

Sprekers

Dagvoorzitter	Marielle van der Aa Ervaringsdeskundige, POH GGZ
Voedingsexpert	Anita Veldt Vitaliteits-en leefstijlcoach bij Leefstyle
Gedragsdeskundige	Carin Schröder GZ psycholoog, Ecare4you, Initiatiefneemster mijnleven2.0



Selectie van vragen en antwoorden

Hoe kun je gezond eten met een kleine beurs?

Op de markt kun je vaak groente en fruit krijgen voor een lage prijs. Ook zijn groente en fruit uit het seizoen goedkoper. Groente zoals peulvruchten en bonen uit blik zijn gezond en niet duur. Probeer grotere porties in één keer te koken en een deel in te vriezen, zodat je een eigen voorraad gezonde maaltijden hebt.

Hoe kan je omgaan met negatieve verhalen van lotgenoten terwijl je gehoord wil worden om verder te komen?

Vraag jezelf steeds af wat jij uit dit contact haalt. Kost het energie of krijg je energie? Wil je voorbeelden afkijken, trucs leren of je verhaal doen? Een beetje egoïsme hierin is niets mis mee!

Ik ben als professional met een cliënt op zoek naar een duurzame oplossing om in beweging te blijven. Een fysio is niet haalbaar en een groep geeft te veel prikkels.

Een paar ideeën voor duurzaam bewegen:
- Beweeg-/fietsmaatje;
- Get in Motion (zie verderop);
- Een aangepaste fiets (bijvoorbeeld duofiets of driewielfiets).

Selectie van tips & tricks

Na hersenletsel: in je hoofd kan je alles nog, maar in werkelijkheid niet. Je moet je lichaam opnieuw leren kennen en dat gaat met vallen en opstaan.

Probeer een nieuw normaal te vinden met jezelf. Stel je doelen concreet, maar in kleine stapjes die realistisch zijn.

Maak de uitdaging zo leuk of lekker mogelijk. Sporten hoeft geen topsport te zijn, maar doe iets wat jij leuk vindt. Wees lief voor jezelf!

Onverzadigde vetten zijn goed voor je brein. Voorbeelden van goede vetten: vette vis zoals zalm en haring, noten, zaden & avocado.

Gezond eten betekent zo vers en onbewerkt mogelijk, pakjes en zakjes vermijden en matigen met suiker en alcohol.

Tips om tot rust te komen/slapen: lichten dempen, geen schermen gebruiken 's avonds of een koptelefoon opdoen voor rust.

Dit webinar is mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS in het kader van herstel na Corona.

Stichting Special Heroes Nederland

Poll: *Wat doe jij op gebied van leefstijl waar je trots op bent?* *(een selectie)*

- *"Echt die kleine stapjes hebben mij geholpen. En lief zijn voor jezelf";*
- *"Ik ben trots op dat ik ervoor heb kunnen zorgen dat mijn ouders in hun huis kunnen wonen na een hersenbloeding en de diagnose dementie";*
- *"Trots op mijn man met hersenletsel omdat hij elke dag een ritme heeft door op tijd naar bed te gaan en op tijd op te staan. Echt structuur. En ook sport hij veel en doet hij vrijwilligerswerk.";*
- *"Re-integreren op mijn werk en sporten";*
- *"Weer zelfstandig erop uit te gaan naar musea en concerten";*
- *"Ik moest stoppen met hardlopen en ben toen gaan tafeltennissen"*

Poll: *Waar krijg jij energie van?*



Get in Motion

Coaching op leefstijl door vrijwilligers voor mensen met een lichamelijke beperking.

Steeds vaker wordt bij mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking gezonde leefstijl als medicijn voorgeschreven. De eerste stappen zetten in gezondere gewoontes is echter verdraaid lastig. Daarom is er een nieuw initiatief (een pilot) gebaseerd op een succesvol project uit Canada 'Get in Motion' (GIM): coaching op afstand (ervaringsdeskundige) vrijwilligers. Deze (gratis) coaching is online of telefonisch zodat het toegankelijk is voor iedereen.

Inschrijving open, aanmelden via: GIM@specialheroes.nl
Coaching start in januari 2022
Lees meer over Get in Motion

Aanbevelingen & links

- Klik hier om het webinar terug te kijken
- Een leuke manier om je hersens fit te houden: 'de HersenCoach'
- Zoekt u een fijne plek om te bewegen? Kijk dan eens bij Uniek Sporten
- Zoekt u info en steun voor prettig leven met een ziekte of lichamelijke beperking? www.mijnleventweepuntnul.nl
- Informatie over Positieve gezondheid, Vragenlijst Volwassenen Mijn Positieve Gezondheid
- Alinker de coolste loopfiets voor iedereen die actief wil zijn
- Gezonde en eenvoudige recepten: voedingscentrum.nl puurgezond.nl, diabetesfonds.nl
- Zelfhulpnetwerk.nl

Dit webinar is mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS in het kader van herstel na Corona.

Stichting Special Heroes Nederland