

dokter tamara

*De zes bouwstenen van
een gezonde leefstijl
voor werknemers*



Leefstijl is méér dan voeding

Mijn missie is Nederland gezonder te maken. Daarom ben ik huisarts geworden, daarom organiseer ik (online) bijeenkomsten en workshops, daarom schrijf ik boeken en e-books zoals deze.

Voeding en leefstijl: in mijn huisartsenpraktijk zet ik het dagelijks in als medicijn. En met effect. Mensen verliezen gewicht, hebben minder medicatie nodig en ervaren meer kwaliteit van leven. Vaak al na een paar weken.

Bij een gezonde leefstijl denken veel mensen aan voeding en beweging. Maar er komt zoveel meer bij kijken. Als je gezonder en energiever wilt worden, komt daar meer bij kijken dan alleen het aanpassen van wat je eet en drinkt. Voor een gezonde leefstijl is het belangrijk aan de slag te gaan met voeding, ontspanning, slaap, beweging, zingeving en verbinding. Dit zijn dé zes bouwstenen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

In dit e-book laat ik zien welke impact deze zes bouwstenen hebben op een gezonde leefstijl, deel ik meer informatie over mijn leefstijlkompas en ga ik dieper in op positieve gezondheid.

Met mijn Online Leefstijlprogramma heb ik de afgelopen jaren duizenden mensen leefstijlvaardigheden gegeven die, een jaar na afloop van het programma, nog steeds een positief effect hebben op hun kwaliteit van leven. Meer informatie over het programma en de exacte cijfers deel ik graag later in dit e-book.

Steeds vaker wordt het Online Leefstijlprogramma ingezet bij werkgevers. Met een kick-off lezing, exclusieve webinars en een gepersonaliseerde scholingsomgeving geef je jouw werknemers dat (leefstijl)zetje dat ze verdienen! Uiteraard hoop ik je ook te motiveren om zelf aan de slag te gaan met het ontwikkelen van een gezondere leefstijl. Kijk voor meer informatie op mijn website: www.DokterTamara.nl.

Tamara

De zes bouwstenen...

Leefstijl is meer dan voeding, dat hoor je mij vaker zeggen. Niet alleen goede voeding, maar ook werkplezier, fijne contacten met collega's, beweging, slaap, ontspanning, zingeving en verbinding zijn rechtstreeks van invloed op je gezondheid. En alles is ook met elkaar verbonden: ga je beter eten? Dan zul je ook beter gaan slapen. En slaap je beter? Dan heb je ook meer energie om te bewegen en om gezond te eten.

Het één kan niet zonder het ander!

Misschien wel het belangrijkste wat ik deel: laat de mensen kiezen welke leefstijlverbetering op dit moment het beste bij hen past, dan zal de rest vanzelf volgen! Op deze pagina's deel ik mijn favoriete tips, op de volgende pagina zie je hoe ze zich verhouden tot elkaar in mijn leefstijlkompas.

ZINGEVING

Richt je aandacht op dat wat je blij maakt.
Beantwoord de vraag: waar kom ik 's morgens mijn bed voor uit?
Wees dankbaar voor wat goed is. Schrijf dit bijvoorbeeld elke dag op.
Blijf nieuwe dingen uitproberen en leren.
Kijk of vrijwilligerswerk iets voor je is.
Wees mild voor jezelf en de mensen om je heen.
Door mindfulness te beoefenen, krijg je verbinding met wat er in je omgaat en kun je bewust keuzes maken.



BEWEGING

Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matige inspanning.
Probeer elke dag tienduizend stappen te zetten.
Doe twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen.
Zoek iemand om samen mee te bewegen en spreek daar mee af.
Beweeg zo vaak mogelijk even kort, bijvoorbeeld tussen twee klussen door.
Voeg ook balansoefeningen toe aan je beweegpakket, zoals bepaalde yogahoudingen of ga eens tandenpoetsen op één been.



ONTSPANNING

Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op.
Zoek een ontspannende vrijetijdsbesteding, liefhebberij of hobby.
Zet je telefoon vaker uit en check na werktijd geen (werk)mail meer.
Aan het wachten? Kijk dan eens om je heen in plaats van op je scherm.
Yoga, ontspanningsoefeningen, meditatie; probeer het een keer.
Neem gedurende de dag korte pauzes. Bijvoorbeeld na iedere drie kwartier vijf minuten en tijdens de lunch een langere break.



SLAAP

Ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed.
Sta elke ochtend rond dezelfde tijd op.
Drink na twee uur 's middags geen koffie of cafeïnehoudende thee meer.
Bouw de dag rustig af. Ruim wat op, lees wat, zet al je beeldschermen uit.
Plan elke dag tijd in voor ontspanning; een goede nacht begint overdag!
Zorg voor een koele, donkere, goed geventileerde slaapkamer.
Zorg dat je een ontspanningsoefening paraat hebt voor het moment dat je wakker komt te liggen.
Ga even uit je bed als je langer dan 20 minuten wakker ligt.



VERBINDING

Reserveer bewust tijd voor dierbaren, zet ze boven aan je lijstje.
Investeer in vriendschappen, maar ook in contact met de burens.
Wees vriendelijk en toon interesse in anderen.
Stel vragen en luister met aandacht.
Heb je een eenzaam gevoel? Ga naar buiten en bezoek een winkel.
Maak ook eens een praatje met iemand aan wie je normaal geen of weinig aandacht zou besteden.
Raak de mensen om wie je geeft aan (als dat mag).
Kies vooral voor contact met mensen die je energie geven.



VOEDING

Eet minimaal 250 gram groenten en twee stuks fruit per dag.
Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten.
Vervang witte pasta en rijst door volkoren pasta en zilvervliesrijst.
Eet vers en zo min mogelijk industrieel bewerkte voeding.
Eet drie volwaardige maaltijden per dag, geen onnodige tussendoortjes.
Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten.
Drink ongesuikerde dranken, het liefst water, thee en/of koffie.
Drink zo min mogelijk alcohol.
Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten.



Het Leefstijl kompas



VOEDING

Als je mijn Leefstijlboek hebt gelezen, zal dit leefstijlkompas je bekend voorkomen. Ik gebruik het om je te helpen een richting te kiezen. Niet alleen goede voeding, maar ook beweging, slaap, ontspanning, zingeving en verbinding zijn rechtstreeks van invloed op je gezondheid. Het is wetenschappelijk aangetoond dat ze allemaal bijdragen aan een betere gezondheid. Het mooiste is dat jij zelf bepaalt waar je mee aan de slag gaat. Wil je je fitter voelen? Beter slapen? Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen? Of het liefst allemaal? Stel een doel op voor jezelf en gebruik het kompas om een richting te kiezen.

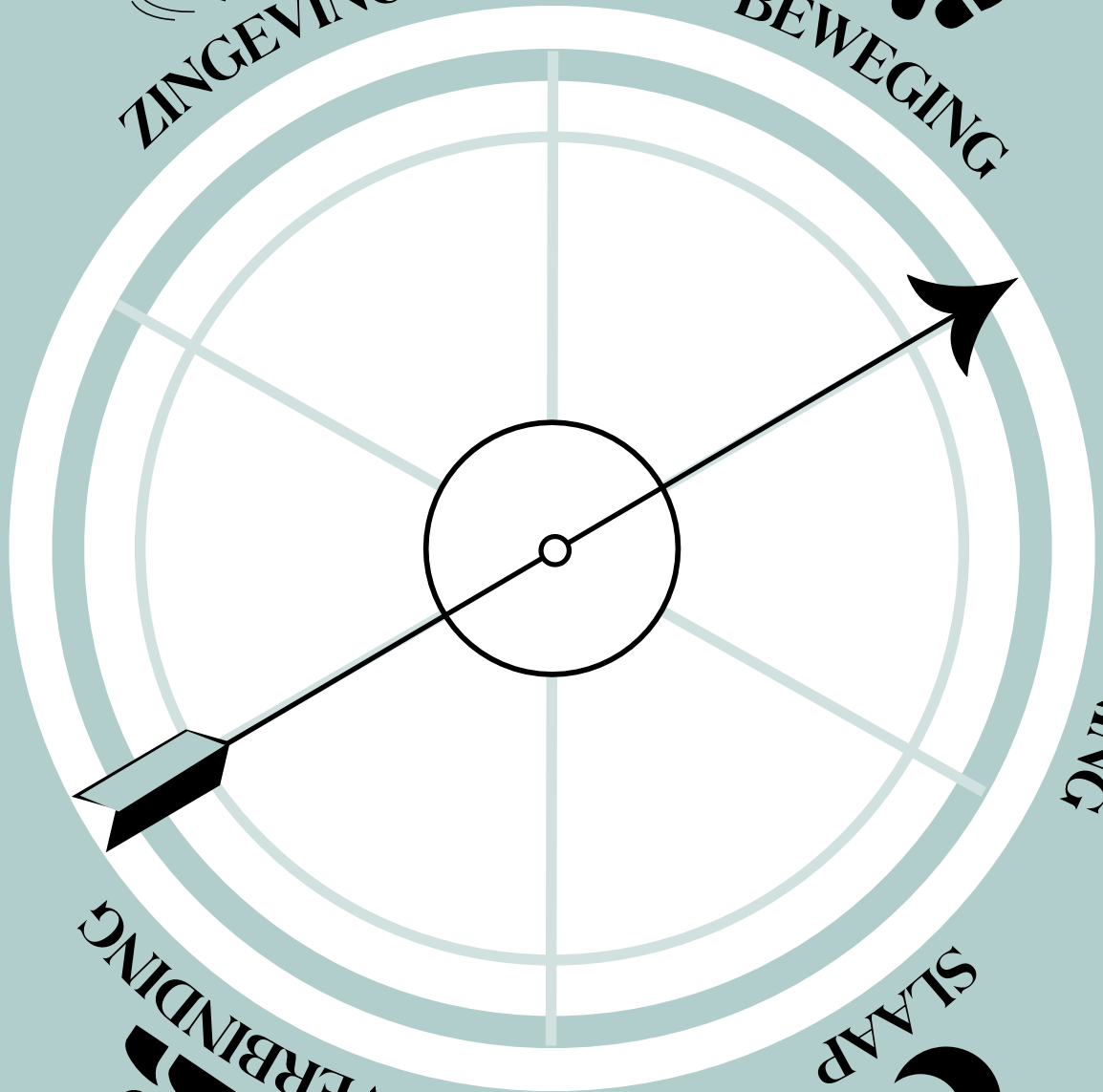

ZINGEVING


BEWEGING


ONTSPANNING


SLAAP


VERBINDING





Resultaten gezonde leefstijl

Vaak gaat de aandacht in de spreekkamer uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we deze als dokters kunnen oplossen. Dat zal altijd een belangrijk onderdeel van onze zorg blijven.

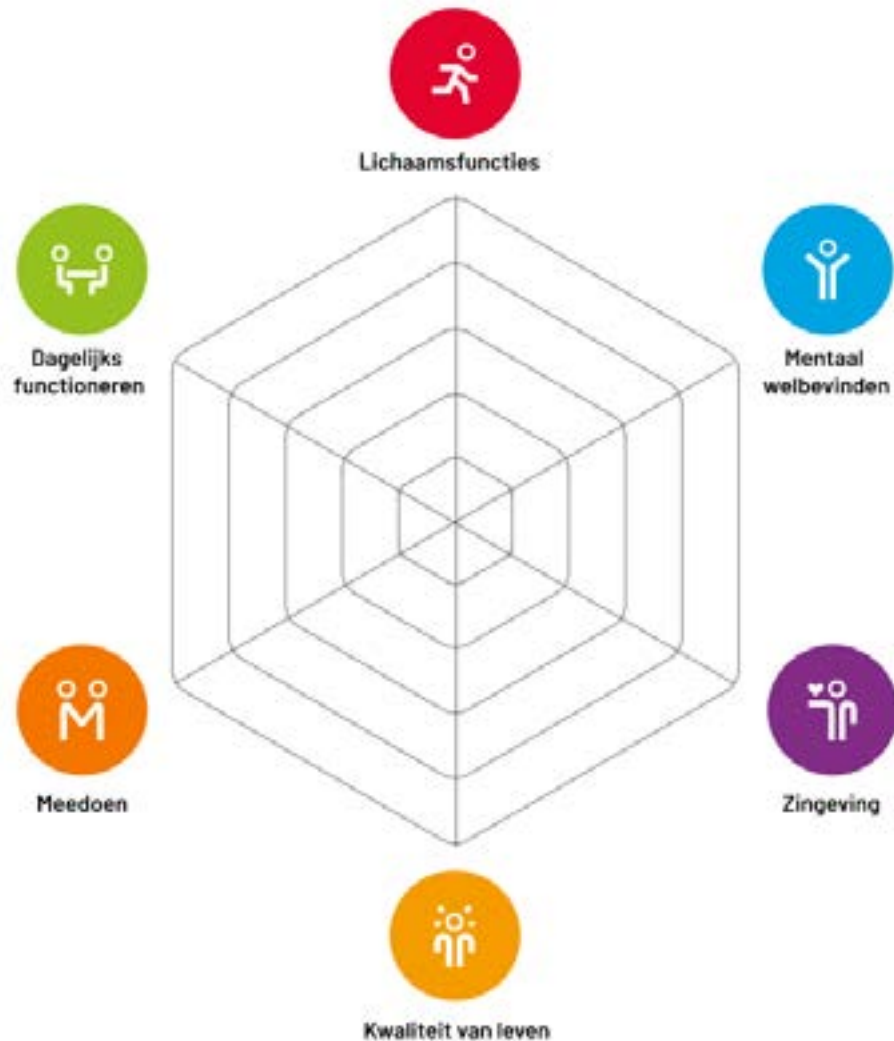
Ik probeer altijd breder te kijken. Niet alleen 'medisch' hulp bieden, maar verder te kijken; naar de mens tegenover mij, de veerkracht en wat het leven betekenisvol maakt.

In het Online Leefstijlprogramma besteden we ook veel aandacht hieraan. De regie in eigen hand nemen en een eigen kijk op persoonlijke gezondheid zit verweven in het programma.

Bovendien hebben we voor werkgevers aanvullende uitingen, specifiek voor het motiveren van deelnemers op de werkvloer. Samen aan de slag met bewegen, recepten delen en 'thuis' betrekken bij het programma is daar een onderdeel van.

Op de volgende pagina's deel ik graag de resultaten van de vooruitgang die deelnemers aan het programma hebben geboekt.

Positieve Gezondheid



Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Die bredere benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

ONDERZOEK NAAR OPBRENGST

Als samenleving willen we weten wat werkt in de zorg en waaraan dat is toe te schrijven. Dat geldt ook voor mijn Online Leefstijlprogramma. Wat levert dat op? En hoe valt dat te meten?

Veerkracht, eigen regie en zingeving zijn belangrijke elementen bij het meetinstrument van Positieve Gezondheid én in mijn Online Leefstijlprogramma. Het sluit haast naadloos op elkaar aan. De vragenlijst van Positieve Gezondheid bestaat uit 42 gevalideerde vragen over verschillende onderwerpen. De resultaten worden weergegeven in het Spinnenweb zoals hier op de linkerpagina.

Deelnemers aan mijn Online Leefstijlprogramma die de vragenlijst invullen, kunnen met het Spinnenweb in kaart brengen hoe zij hun gezondheid ervaren. Voel je je bijvoorbeeld gelukkig of juist eenzaam? Lukt het je om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleef je nog plezier aan je bezigheden? Door de vragenlijst op meerdere momenten in te laten vullen door de deelnemers krijg je inzicht of én hoe het Online Leefstijlprogramma een bijdrage levert aan hun kijk op hun gezondheid. Daarover later meer... eerst zal ik de basis uitleggen van mijn Online Leefstijlprogramma.



Online Leefstijlprogramma

In 10 weken leer ik de deelnemers alles over een gezonde leefstijl aan de hand van het leefstijlkompas. Elke week krijgen de deelnemers toegang tot een nieuwe module met video's, recepten en handige tips. Ik deel praktische handvatten die helpen meer inzicht te krijgen en betere keuzes te maken om hun doelen te bereiken. Hierbij moeten ze niets, behalve uitzoeken wat bij hen past en waar ze zich op lange termijn het beste bij voelen.

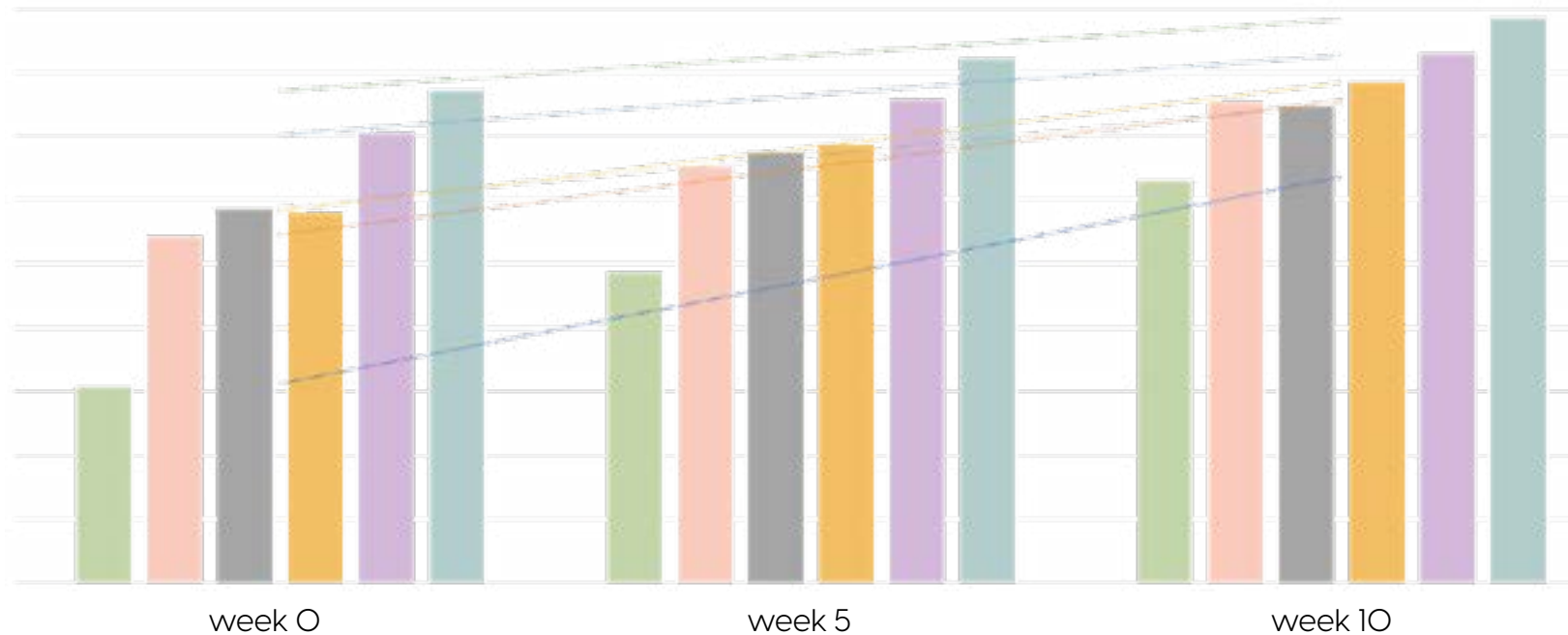
Door het leefstijlprogramma samen met collega's op te pakken én door het thuisfront te betrekken maak je met elkaar mooie stappen.

Deelnemers krijgen één jaar toegang tot elke maand een online spreekuur met mij, de diëtisten en coaches. Ook is er elke maand een kenniswebinar met een externe spreker die een specifiek onderwerp verder uitdiept.

Gedurende het jaar vullen de deelnemers meerdere keren het Spinnenweb in om zo hun kijk op hun eigen gezondheid te monitoren. We vragen de deelnemers het Spinnenweb in te vullen voorafgaand aan het programma, in de 5e week, na 10 weken en na 1 jaar.

Op de volgende pagina's deel ik (met trots) de resultaten!

Tijdens deelname Online Leefstijlprogramma



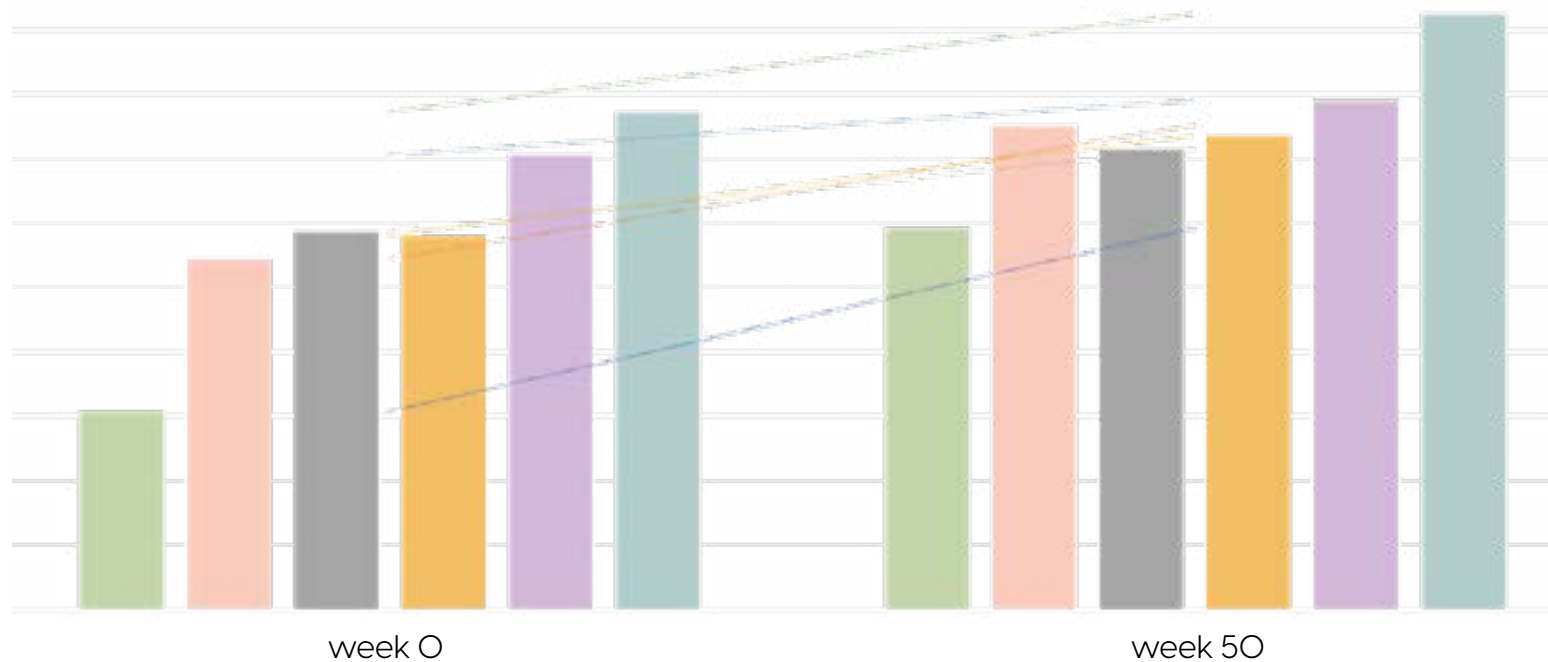
De zes pijlers van Positieve Gezondheid worden tijdens het Online Leefstijlprogramma op diverse momenten gemeten, de vragenlijst is ruim 900 keer ingevuld. Gedurende het programma zien we dat verbetering van de lichaamsfuncties de grootste stijging doormaakt, maar liefst 31% verbetering!

Mijn paradepaardje, zingeving, maar ook de andere pijlers laten hele mooie resultaten zien.

Het overgrote deel van de deelnemers zijn vrouwen tussen de 45 en 65 jaar. Zij hebben naast hun werk ook vaak de zorg voor hun (oudere) kinderen, hun partner en ouders. Hen meer tools aanreiken om (ook) beter voor zichzelf te zorgen is één van mijn drijfveren!

Lichaamsfuncties	van 5,5 > 6,4 > 7,2	+31%
Mentaal Welbevinden	van 6,7 > 7,3 > 7,8	+16%
Zingeving	van 6,9 > 7,4 > 7,7	+12%
Kwaliteit van Leven	van 6,9 > 7,4 > 7,9	+14%
Meedoen	van 7,5 > 7,8 > 8,1	+8%
Dagelijks Functioneren	van 7,9 > 8,1 > 8,4	+6%

Eén jaar na deelname Online Leefstijlprogramma



We zijn nog niet heel lang bezig met het meten van Positieve Gezondheid na een jaar, dus we hebben hier ook nog geen groot aantal reacties op gekregen. Toch deel ik ze hier graag met je, vooral omdat het zo bijzonder is dat - **zelfs NA een jaar** - alle pijlers **een positief resultaat** laten zien!

Ik denk dat menig aanbieder, van vaak véél kostbaardere leefstijltrajecten, jaloers is op deze cijfers!

Deelname aan mijn Online Leefstijlprogramma kost 99 euro en wordt in veel gevallen volledig vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Wil je er meer over weten? Kijk dan op mijn site: www.DokterTamara.nl

Lichaamsfuncties	van 5,5 naar 7,0	+27%
Mentaal Welbevinden	van 6,7 naar 7,8	+16%
Zingeving	van 6,9 van 7,6	+10%
Kwaliteit van Leven	van 6,9 naar 7,7	+12%
Meedoen	van 7,5 naar 8,0	+7%
Dagelijks Functioneren	van 7,9 naar 8,6	+9%

Trots op de deelnemers!

En op mijn team. En op jou, dat je zo veel interesse hebt voor leefstijlverbeteringen voor jouw bedrijf, dat je dit document hebt doorgenomen. Als je ideeën hebt waarmee we SAMEN Nederland gezonder kunnen maken dan hoor ik het graag. Mijn team en ik staan open voor alle mogelijke vormen van samenwerking!

De afgelopen jaren hebben meer dan 6000 deelnemers het Online Leefstijlprogramma gevolgd. In maart 2022 hebben we resultaten verzameld en hebben we de 958 reacties verwerkt tot de cijfers in dit document.

In de gezondheidszorg lijkt het soms dat terugval en een verminderde compliance haast geaccepteerd wordt, volhouden is ook echt een uitdaging voor iedereen. Maar het feit dat de deelnemers een jaar na het programma aangeven dat hun kwaliteit van leven met 12% is toegenomen... hoe geweldig is dat! Dat is precies de reden dat ik zoveel jaar geleden gekozen heb voor dit vak, en dat ik het nog altijd met heel veel plezier en voldoening uitvoer.

En voor jezelf, heb jij nog niet alles op de rit? Geeft niets! Elke kleine stap is er één. Terugval bestaat niet. Het is even niet gelukt, daar leer je weer van. Als we allemaal wat liever voor onszelf zijn en met kleine stapjes onze leefstijl gezonder maken, dan komen we er wel! Hopelijk tot snel.

Tamara

PS. Meer informatie? Bekijk de video door de QR code te scannen of op [deze link](#) te klikken.

