Naam:  |klas:  | 11 januari 2016

Vakdocent:

Mentor:

Zelfzorg

gezondheid



Inleiding

In dit verslag ga ik het hebben over wat gezond leven is en hoe je gezond kunt leven. Ik ga het hebben over gezond leven omdat het belangrijk is voor ons. Ik ga onderzoeken wat ongezond en gezond leven is. Ik zal mijn theorie boek hierbij gebruiken en als het nodig is zal ik ook op het internet wat opzoeken over het onderwerp (gezond en ongezond). Met behulp van mijn onderzoek zal ik een paar doelen stellen. Aan de hand van deze doelen zal ik mijn gezondheidsgedrag proberen te veranderen. Dit ga ik doen met behulp van een schema van 6 weken. In mijn evaluatie zal ik al mijn bevindingen weergeven en ik zal ook benoemen wat ik heb geleerd door dit verslag.

Gezond eten vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht en lichaam. Dat zorgt weer voor een kleinere kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en een aantal vormen van kanker. Eet je dagelijks volgens de Schijf van Vijf en ben je zuinig met zout, dan heb je een gezond eetpatroon.

(bron; voedingscentrum )

Inhoud

[Inleiding 1](#_Toc435177822)

inhoudsopgave………………………………………………………………………………………………………………………… ..2

Eigen gezondheid ……………………………………………………………………………………………………………………..…3

Eigen gezondheid …………………………………..…………………………………………………………………………………..4

Gezondheidsgedrag…………………………………………….………………………………………………………………………5

Weekschema ( veranderde gedrag) …………………………………………………………………………………………….6

Opdracht ……………………………………………………………………………………………………………………………………..7

Evaluatie………………………….……………………… ……………………………………………………………………………….8

Inleiding

Eigen gezondheid

Schema

Verslag

Evaluatie

Eigen gezondheid

Als ik het over mijn gezondheid moet hebben dan kan ik daar weinig over vertellen. Dit komt doordat, ik zelf ongezond leef. Ik eet bijvoorbeeld nauwelijks groenten en fruit. Ik eet juist veel snacks (chips, chocolade, frites etc.) Ook ontbijt ik nooit dit komt doordat ik dan geen trek heb of weinig tijd over heb. Dan eet ik meestal junkfood op een lege maag en dat is heel ongezond. **Dit is ongezond omdat een ontbijt belangrijk is om goed op gewicht te blijven. Een ontbijt met brood zorgt voor een goed gevuld gevoel. Uit onderzoek blijkt dat mensen die ontbijten vaker een goed gewicht hebben dan mensen die niet ontbijten. Na een ontbijt is de verleiding minder groot om in de loop van de morgen te veel te snacken of te snoepen. (bron; voedingscentrum)**

Mijn slaappatroon is normaal ik kan gemakkelijk inslapen, ’s nachts goed doorslapen en uitgerust wakker worden. ik ben blij met mijn slaappatroon omdat ik daar geen problemen mee heb. ***Slapen is belangrijk voor een goede ontwikkeling want, als je goed uitgerust bent kun je beter de dag door brengen. Hoe langer we wakker zijn, hoe meer behoefte we krijgen aan slaap. Dat staat vast, maar verder is slaap per persoon heel verschillend. Voor een goede nachtrust is regelmaat belangrijk. (bron; BCC)***

Ik heb altijd meegekregen van mijn ouders dat ik hygiënisch moet zijn omdat dit een belangrijke regel is in onze geloof. Ik probeer zoveel mogelijk hygiënisch te werk te gaan omdat dit belangrijk is voor je eigen gezondheid en ook voor de anderen. Ik heb ook een hygiëne cursus gevolgd op mijn oude stageplek omdat dit heel belangrijk was voor de bedrijf waar ik stage liep. Ik heb toen veel geleerd en heb dit ook toegepast in de praktijk. **Hygiëne is om verschillende redenen zeer belangrijk. Hygiëne is in eerste instantie belangrijk voor onze gezondheid. Daar waar het niet hygiënisch is, zal ook meer gevaar aanwezig zijn op ziektes. (bron; hygiëne-expert)**

Ik doe helemaal niks aan lichaamsbewegingen omdat ik heel erg lui ben. Ik vond vroeger gymnastiek nooit leuk. Doordat ik helemaal niks aan lichaamsbewegingen doe heb ik vaak problemen bij het lopen. Afgelopen jaar zijn mijn beenspieren van mijn rechter been verzwakt. Dit vind ik heel erg omdat ik hierdoor vaak mank loop. Ik ben met mijn probleem door mijn huisarts naar de fysiotherapeut gestuurd zodat, ik mijn spieren weer kan versterken. **De afgelopen decennia is veel onderzoek gedaan naar de effecten van regelmatige beweging op de gezondheid. Als algehele conclusie kan gezegd worden dat dagelijks voldoende beweging misschien wel het beste is, dat je je lichaam kunt geven. Beweging werkt preventief tegen vele lichamelijke en geestelijke ongemakken zoals hart- en vaatziekten, diabetes 2, depressies, botontkalking, overgewicht en tientallen andere chronische aandoeningen. (bron; nlbewustgezond)**

Ik heb nog nooit geslachtsgemeenschap gehad dus ik kan ook niet mijn ervaringen delen. Maar ik kan wel uitleggen wat veilig vrijen voor mij betekent. Ik denk dat het belangrijk is om tijdens de geslachtsgemeenschap altijd voorbehoedsmiddelen te gebruiken. Dit is belangrijk omdat je ziektes kan voorkomen. ***Ook kan je voorkomen dat je ongewenst zwanger raakt. Je vrijt veilig als je voorbehoedmiddelen gebruikt. Dit is de beste manier om veilig te vrijen: gebruik een condoom én de pil (of een ander anticonceptiemiddel).Een condoom beschermt tegen soa's. De pil beschermt niet tegen soa's maar is wel een van de meest gebruikte middelen om zwangerschap te voorkomen. (bron; sense)***

Ik heb nog nooit een verslaving gehad en weet er door de lessen wat meer over. Ik weet dat bepaalde verslavingen ( drugs, drank, gamen etc.) niet goed zijn voor je gezondheid. Omdat je dan dingen uitstelt zoals later eten en slapen. Er zijn verschillende soorten verslavingen die niet gunstig zijn voor je lichaam. ***Er bestaan twee soorten verslaving: verslaving aan stoffen (zoals alcohol en nicotine) en verslaving aan gedrag (zoals gokken of gamen).***

***( bron; hersensstichting)***

***Zoals gezegd is een verslaving ongezond, als hij ervoor zorgt dat je minder goed kan functioneren. In de praktijk betekent dat, dat je minder toekomt aan dingen die in eerste instantie wat moeite kosten, maar uiteindelijk veel opleveren, zoals gezond eten koken, geconcentreerd studeren en problemen oplossen. (Quality of Life coach)***

Gezondheidsgedrag

**Ik wil graag mijn gezondheidsgedrag veranderen omdat ik ongezond leef**. **Ongezond leven is als je niet voldoende beweegt en als je nauwelijks vitaminen en mineralen binnenkrijgt, en zo kan ik wel wat meer op noemen. Het is belangrijk om gezond te leven zodat je ziektes kan voorkomen. (bron; voedingscentrum)**

**Ik wil mijn eetpatroon veranderen. ik ga proberen om gezonder te eten; veel water drinken, verschillende groentes eten en geen snacks meer eten. Ik denk dat dit wel moeilijk is omdat het namelijk verleidelijk is om geen snacks te eten. Ik wil ook meer bewegen dit, ga ik doen door veel te fietsen en te lopen. Ik weet niet of dit mij gaat lukken want ik ben nogal lui en word snel moe. Ik ga proberen om deze twee doelen te behalen. Ik denk dat ik me de aankomende weken moe, geïrriteerd, chagrijnig en hopeloos ga voelen. Ondanks als deze gevoelens hoop ik toch dat ik mijn doelen ga behalen. Want een gezonde leefstijl is heel erg belangrijk om allerlei ziektes te voorkomen.**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Veranderde gedrag |  |
| Week 1  | Hoe voel ik mij? Ik voelde me deze week hongerig omdat ik veel fruit had gegeten en ik heb ook geen fastfood gegeten. Ik word van fastfood heel snel vol.  | Hou ik het vol?Ik heb het deze week wel vol gehouden. |
| Week 2 | Ik voelde me chagrijnig omdat veel mensen om me heen lekkere eten, aten. Ik kon mezelf niet beheersen.  | Ik heb het op de maandag niet volgehouden. Maar de rest van de week wel.Ik heb deze week ook niet kunnen ontbijten.  |
| Week 3 | Ik voelde me goed. | Ik heb het volgehouden. |
| Week 4 | Ik voel me blij en gelukkig omdat ik het goed heb gedaan vandaag.  | Ik heb het volgehouden. |
| Week 5 | Ik voel me heel erg goed en ik ben blij dat ik nu een goede eetpatroon heb gecreëerd voor mezelf. | Ik heb het zeker volgehouden |
| Week 6 | Dit is de laatste week en ik heb het goed gedaan. Ik had nooit verwacht dat gezonde voeding zo’n groot verschil kon maken, maar ik ben veel gelukkiger nu.’’ | Ik heb het volgehouden en daar ben ik trots op.Ik heb mijn doelen behaald! |

Opdracht

In het begin leek het me niet zo’n leuke opdracht. Maar nadat ik de opdracht ben gaan uitvoeren en verwerken vond ik de opdracht leuk en leerzaam. Ik heb geprobeerd om de opdracht zo goed mogelijk te maken. Doordat ik deze opdracht heb gemaakt ben ik meer gaan denken over gezond leven. Ik vroeg mezelf steeds de vraag; “Wat is gezond leven”?

 Ik heb door deze opdracht de antwoord gevonden op de vraag. Gezond leven begint eerst bij jezelf je moet jezelf kunnen beheersen en je moet je bewust kunnen maken van de keuzes die je kiest. Als je dit dagelijks doet dan ga je zien dat er een grote succes zal zijn in je gezondheid. Dit heb ik ervaren in deze periode. Ik ben blij dat ik deze opdracht heb gemaakt want, ik heb echt veel geleerd en mijn doelen behaald. Ik heb mezelf ook beter leren kennen door deze opdracht.

# Evaluatie

Mijn gedrag is veranderd door geduld en doorzettingsvermogen. In de eerste twee weken voelde ik mij hopeloos en dacht dat het mij niet zou lukken ik was onzeker en boos op mezelf. Ik heb toen hulp gezocht bij mijn fysiotherapeut en die heeft mij geholpen bij het bewegen en zij heeft mij ook tips gegeven. Ik heb een planning gemaakt met mijn fysiotherapie zodat ik meer kon bewegen. Ik heb me aan de planning gehouden. Ik vond het in het begin heel moeilijk om de sportoefeningen vol te houden. Zij motiveerde mij tijdens de oefeningen. Dat waardeer ik enorm van haar omdat zij mij veel steun heeft gegeven.

Mijn fysiotherapeut heeft mij ook een kookboek (Easy Peasy family) gegeven die ik mocht lenen zodat ik een idee zou krijgen over gezondere recepten. In het begin dacht ik dat het vast niks zou worden en dat ik de gerechten niet lekker zou vinden. Dat is anders gegaan ik heb de kookboek wel gebruikt. Ik heb ontdekt dat er simpele en lekkere gerechten tussen zaten. Dit vond ik heel erg leuk omdat ik kennis heb gemaakt met verschillende gerechten die gezond zijn.

Ik heb gemerkt dat ik meer structuur in mijn leven heb gekregen. Ook kan ik mezelf beter beheersen, vijf weken hiervoor kon ik niet afblijven van een pak snoep nu kan ik dit wel. Ik ontdekte dat je ook lekker en gezond kan eten. En dat bewegen niet alleen uit sport hoeft te bestaan. Ik werd meer bewuster van mijn keuzes. Ik ben blij dat ik deze ervaring heb mogen meemaken. Ik heb in deze periode niet alleen mijn doelen bereikt maar ik heb ook veel zaken geleerd; mezelf beheersen, keuzes maken, plannen en beter nadenken over mijn gezondheid.