



GOED VOOR ELKKAAR

DUURZAME INZETBAARHEID

KRANT

GEZOND WEER OP



Gemiddeld brengen we een derde van ons leven slapend door. Slapen lijkt daarmee een vanzelfsprekende bezigheid, maar zo vanzelfsprekend is het niet. Slaapproblemen staan in de top drie van de meest voorkomende gezondheidsklachten. Bijna de helft van Nederland heeft er - geregeld - moeite mee om de slaap te vatten. Een zorgwekkende ontwikkeling aangezien een goede nachtrust de basis vormt voor een gezond en fit leven.

Uit marktonderzoek van NIPO blijkt dat één op de twee Nederlanders wel eens last heeft van slaapproblemen. Dit uit zich vooral in het niet goed in slaap kunnen komen (49 procent), 's nachts wakker worden (45 procent) en 's ochtends te vroeg ontwaken (27 procent). De belangrijkste oorzaken voor slaapproblemen zijn stress, pijn, psychische klachten, omgevingsfactoren, verkeerde leefgewoonten of de leeftijd (op oudere leeftijd komen slaapproblemen frequenter voor). Zo'n 1,5 miljoen keer per jaar wordt de

huisarts hiervoor geconsulteerd. Het is belangrijk om bij structurele slaapproblemen zo snel mogelijk de oorzaak vast te stellen. Pas dan kan er naar een efficiënte oplossing gezocht worden. Het is in principe het beste om deze problemen zonder hulp van geneesmiddelen op te lossen.

VERSCHIL VAN DAG EN NACHT

Vaak blijkt een slaapprobleem namelijk het gevolg van een ontregeling van het slaap-waakritme. Iedereen heeft zijn eigen ritme. Het verschil in leefritme tussen mensen of de mens en de maatschappij kunnen voor problemen zorgen. In het eerste geval kun je vaak nog wel tot een oplossing komen door erover te praten en afspraken te maken. In het tweede geval is dat niet zo gemakkelijk, denk bijvoorbeeld aan de zogenoemde ochtend- en avondmensen, maar ook aan ploegendienstmedewerkers. Een ander slaap-waakritme hoeft echter niet voor chronische problemen te zorgen. Je kunt het namelijk voor een deel zelf beïnvloeden. Meestal lukt dit al met tips of een aanpassing van de leefregels.

GOEDE NACHTRUST VORMT DE BASIS VOOR EEN GEZOND EN FIT LEVEN



SNELLE HAP MAAKT DOM

Dat fastfood ongezond is, weten we inmiddels wel, maar dat je er ook zeker niet slimmer van wordt, is veelal onbekend. Friet, burgers en nuggets zorgen er namelijk voor dat je hersenen krimpen hetgeen eenzelfde effect heeft als Alzheimer.

De resultaten komen voort uit een studie van de Universiteit van Portland en de Universiteit van Oregon naar breinveroudering onder bejaarden. In het onderzoek, dat al meer dan dertig jaar loopt, werd eerder al een link gelegd tussen dementie en het eetpatroon van mensen. In fastfood zit veel verzadigd vet, dat slecht is voor de doorbloeding van het brein. Ook zitten er maar weinig vitamines B, C, D en E in dergelijk voedsel, waardoor de hersenen krimpen zoals dat ook bij Alzheimer gebeurt. Mensen die juist veel van deze vitamines en omega-3 vetten binnenkrijgen hebben een relatief groot brein, omdat deze de bloedvaten in de hersenen stimuleren. Denk bij het verorberen van een burger dus niet alleen aan de talloze calorieën die je naar binnen werkt, maar vooral ook aan die krimpende grijze massa tussen je oren.

Meer informatie over het onderzoek op de website van Portland. Zoek naar Oregon Brain Aging Study op www.ohsu.edu.

DE SLAAPREGELS

- Voldoende daglicht is van essentieel belang om 's nachts goed te kunnen slapen.
- Het temperen van de hoeveelheid licht 's avonds kan ervoor zorgen dat je makkelijker de slaap kunt vatten.
- Zorg voor een efficiënt ingerichte opgeruimde slaapkamer.
- Neem na drukke activiteiten de tijd om af te bouwen.
- Mijd cafeïne of alcohol vlak voor het slapengaan en ga niet met een volle maag naar bed.
- Vaste bedtijden dragen ertoe bij dat je slaap-waakritme in het gareel blijft.

Ploegendienstmedewerkers hebben er baat bij te zorgen voor een goede verduistering van de slaapkamer, goede afspraken te maken met familie om storingen te minimaliseren en tijdens de nachtdiensten lichte, gezonde maaltijden te nuttigen en korte pauzes te nemen met beweegmomenten.

TEM DE TIJD

Zoveel te doen en zo weinig tijd. Steeds meer mensen hollen zichzelf voorbij. Of hollen ze achter de feiten aan? Want de oplossing voor het probleem - het continue tijdgebrek - schuilt vaak in een goede planning en structurele indeling. Efficiënt werken biedt uitkomst: meer doen in minder uren. Hoe? Hieronder acht tips om de tijd te temmen.

1. Stel duidelijke, realistische doelen en deadlines. Zo kun je de voortgang van het proces bewaken. Wees hierbij realistisch. Om onnodige stress te voorkomen geef je jezelf iets meer tijd dan je denkt nodig te hebben.
2. Maak een lijstje met dingen die je moet doen - de dringendste zaken bovenaan - en zet daar zoveel mogelijk

informatie op. Werk de lijst systematisch af en streep door wat afgehandeld is.

3. Houd een takenlijst bij zodat je elke dag precies weet waar je aan toe bent. Neem elke week een uur de tijd om de agenda door te kijken en de lijst bij te stellen. Denk daarbij ook na over wat je de komende week wilt gaan doen en hoe je dat wilt aanpakken. Zo behoud je het overzicht, dat schept rust.

4. Houd gedurende twee werkdagen bij wat je allemaal doet. Als je de werkzaamheden en de duur ervan in beeld brengt, zie je waar je tijd kunt besparen.
5. Leer om 'nee' te zeggen. Als je geen tijd hebt voor nieuwe taken meld dit dan. Geef duidelijk aan waarom en laat de leidinggevende bepalen waar de prioriteit ligt.
6. Plan vaste momenten in om e-mail te checken en te beantwoorden. Per mail of

telefoon afspraken maken over bepaalde zaken kan, mits dit mogelijk is, flinke tijdswinst opleveren. Maak ook duidelijk kenbaar op welke momenten je bereikbaar bent en op welke niet.

7. Een opgeruimd bureau schept orde in de chaos. Rommel leidt af en verstoort de concentratie. Dus orden alle gegevens en maak schoon schip.

8. Probeer de taken waar je aan begint ook zoveel mogelijk meteen af te ronden. Dat bespaart veel onnodig werk en stress.

MEER DOEN IN MINDER UREN



EEN BLOKJE OM

Cijfers tonen aan dat wandelen de snelst groeiende buitensport van Nederland is. Niet geheel verwonderlijk gezien de laagdrempeligheid, de vele mogelijkheden en de kosten. Bijna iedereen kan het, het is veelal gratis en razend gezond. Steeds meer mensen kiezen dus voor 'een blokje om'.

Wandelen is dé manier om zowel de lichamelijke als geestelijke gesteldheid een duwtje in de rug te geven. De kans op blessures is door de natuurlijke beweging gering en gewrichten worden minimaal belast. Daarnaast blijkt wandelen een goede manier om je hoofd leeg te maken en stoom af te blazen. Een frisse neus halen draagt bij aan een goede gezondheid en bovendien is wandelen een ideale manier om in conditie te komen. Daarbij kleef er ook een belangrijk sociaal aspect aan. Tijdens het wandelen leg je makkelijk contacten en het is een individuele sport die ook in groepsverband beoefend kan worden. Redenen te overduim om de benen te strekken.

LEEFSTIJL LANGS DE LAT

De Nationale LeefstijlBarometer heeft aangetoond dat we bij het inschatten van onze eigen leefstijl en gezondheid de plank vaak faliekant misslaan. We denken dat we gezonder zijn dan in werkelijkheid het geval is en zijn ons te weinig bewust van de risico's die we lopen om ziek te worden. Volgens de barometer leven zes van de tien Nederlanders ongezond en lopen ze daardoor een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en nierfalen.

Het onderzoek nam een ongezond voedingspatroon, overgewicht, te weinig beweging, roken en bovenmatig alcoholgebruik kritisch onder de loep. Resultaat: bij 57 procent van de deelnemers

was sprake van een opeenstapeling van twee of meer risicovolle leefstijlfactoren. Geconcludeerd werd tevens dat de deelnemers weinig inzicht hadden in hun gezondheid en leefstijl. Zo bleek, alle optimisme ten spijt, slechts zeven procent over een gezond voedingspatroon te beschikken en werd ook de benodigde portie gezond bewegen te rooskleurig ingeschat. Maar liefst 99 procent gaf aan dertig minuten per dag te bewegen en veronderstelde daarmee te voldoen aan de norm. Feit is echter dat bewegen pas gezond is als de inspanning merkbaar is aan je hartslag en ademhaling.

KRITISCH MAAKT KANSRIJK

We zitten er dus vaak faliekant naast. Hoe kan dat? De crux zit hem met name in het bewustzijn, of beter gezegd in het

ZET JE TANDEN IN MONDHYGIËNE

Een goede mondhygiëne is niet alleen een belangrijke voorwaarde voor een gezond gebit maar blijkt ook van groot belang voor de algehele gezondheid. Steeds meer wetenschappers leggen de link tussen tandplak, ontstoken tandvlees en een hele rits andere gezondheidsproblemen, waaronder een verhoogd risico op hartaanvallen en dementie. Redenen te meer dus om je vast te bijten in een perfecte mondhygiëne.

Wetenschappers ontdekken een groeiend aantal links tussen een slechte

mondhygiëne en andere gezondheidsproblemen. Hoewel er nog geen oorzaak en gevolg is vastgesteld, groeit het lijstje met mogelijke gezondheidsproblemen ten gevolge van tandbederf naarmate er meer onderzoek plaatsvindt. Het is experts nog niet gelukt om er exact de vinger op te leggen, maar vermoed wordt dat bepaalde orale bacteriën in onze bloedstroom terecht kunnen komen en daar belangrijke organen kunnen aantasten.

STEEKHOUDENDE VERBANDEN

Ontstekingen vormen vaak de grote gemeenschappelijke deler van tandpro-

ontbreken daarvan. Velen zijn zich niet terdege bewust van het risico dat ongezond leven met zich meebrengt. Slechts veertig procent van de deelnemers legt een relatie tussen een gezonde leefstijl en langer gezond blijven. Een kwart denkt zelfs dat gezondheid vooral erfelijk bepaald wordt. Feit is echter dat twee of meer risicovolle leefstijlfactoren de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en /of nierfalen aanzienlijk vergroten. Natuurlijk is een gezonde leefstijl geen garantie, maar de kans op een gezond leven is hierdoor wel vele malen groter. Leg je leefstijl dus kritisch naast de lat.

ZES VAN DE TIEN NEDERLANDERS LEVEN ONGEZOND

blemen en andere aandoeningen. Door tandproblemen, die gekenmerkt worden door ontstekingen, kan de kans op infecties in de rest van het lichaam toenemen. Wetenschappers hebben reeds verbanden ontdekt tussen tandproblemen en hartziekten, diabetes, dementie, reumatische artritis en vroegtijdige geboortes.

TANDPLAK ONDER DE PLAK

Om tandplak onder controle te houden wordt aangeraden twee keer per dag te poetsen met een tandpasta die fluor bevat, dagelijks te flossen en een antibacteriële mondspoeling - zonder alcohol - te gebruiken. Laat daarnaast je tanden elk half jaar onderzoeken en behandelen door een tandarts.

WIST JE DAT...

- ER ELK UUR **ÉÉN MILJARD** CELLEN IN HET LICHAAM WORDEN VERVANGEN?
- **GEZONDE VETTEN** ONTSTEKINGEN IN HET LICHAAM VOORKOMEN?
- HET ONTBUIT DE **BELANGRIJKSTE MAALTIJD** IS VAN DE DAG?
- WE WEL **OUDER WORDEN**, MAAR OOK LANGER BEZIG ZIJN OM DOOD TE GAAN?
- **WATER** MEESTAL HOOFDPIJN KAN VERMINDEREN EN VOORKOMEN?
- EEN **SNICKER 250 CALORIEËN** LEVERT AAN HET LICHAAM EN DAT JE VAN 250 CALORIEËN EEN UUR KUNT WANDELEN?
- DAT **KNOFLOOK EEN ANTI-SCHIMMELWERKING** HEEFT?
- **ZUURKOOL RIJK IS AAN PROBIOTICA** EN DUS GOED IS VOOR DE DARMEN?
- ER **GEMIDDELD 16000 KILOMETER** IS AFGELEGD VOOR DE INHOUD VAN JOUW WINKELKARRETJE?
- DAT ER **5000 LITER WATER** NODIG IS OM ÉÉN KILO KAAS TE MAKEN?
- HET VERVANGEN VAN **GEHYDROGENEERD VET** DOOR NATUURLIJK VET JAARLIJKS HONDERDDUIZENDEN DODEN ZOU SCHELEN?
- **SUIKER EN GIF** NIET VEEL VAN ELKAAR VERSCHILLEN?
- ER IN EEN BLIKJE COLA **10 SUIKERKLONTJES** ZITTEN?
- WE BIJNA 10 KILO PER JAAR AAN **TOXINES** BINNENKRUIGEN?
- JE EEN **GRATIS ANTIBIOTICAKUUR** KRUIGT BIJ EEN STUK KIP?
- **BANANEN TRYPTOFAAN** BEVATTEN WAARDOOR JE JE LEKKER VOELT EN BETER SLAAPT?
- **BOSBESSEN** EFFECTIEVER WERKEN DAN STATINES TEGEN HARTAANVALLEN?

[BRON: WWW.AHEALTHIERE.NL]

BEWEEG-REDENEN



DETTIG MINUTEN BEWEGEN PER DAG

"Twaalf minuten intensief sporten, verdeeld over drie sessies per week, volstaat om fit en gezond te blijven," zo werd onlangs beweerd in een Noorse studie. "Dertig minuten bewegen per dag," zo luidt het devies van het NISB. De meningen over hoe lang en hoe vaak je moet bewegen lopen dus nogal uiteen. Waar iedereen het echter grondig over eens is, is dat bewegen essentieel is voor een goede gezondheid.

We hebben de tien belangrijkste beweeg-redenen voor je op een rijtje gezet:

- Het vermindert de kans op hart- en vaatziekten
- Het verbetert de conditie van hart en bloedvaten.
- Het verlaagt het cholesterolgehalte.
- Het heeft een bloeddrukverlagend effect.
- Het helpt het lichaamsgewicht op peil te houden.
- Het vermindert de kans op botontkalking.
- Het verbetert het algemene uithoudingsvermogen.
- Het versterkt de spieren.

- Het zorgt voor mentale ontspanning en heeft een gunstig effect op de nachtrust.
- Het verbetert de weerstand

Inmiddels overtuigd maar het schort nog al aan de uitvoering? Deze tips helpen je op weg.

- Plan de trainingstijd net zoals alle andere activiteiten bewust in en wacht niet tot je er tijd voor hebt want die is er nooit.
- Begin langzaam en verhoog geleidelijk het tempo zodat bewegen leuk en verantwoord blijft.
- Motiveer mensen om mee te doen. Afspreken is vaak een stok achter de deur.
- Zorg voor voldoende variatie in het trainingsschema om verveling te voorkomen.
- Beoefen een sport die bij je past en niet omdat deze nu eenmaal enorm populair is.
- Krik je conditie op door meer fysieke activiteiten in te bouwen. Neem de trap, laat de auto wat vaker staan of parkeer deze gewoon wat verder weg.

COLOFON | Goed Voor Elkaar Krant is een uitgave van Rockwool en maakt deel uit van het project Duurzame Inzetbaarheid. Redactie: Kim Maes en Johan Derrez. Vormgeving: Claudia Ritzen en Bill Walters. Ofschon deze publicatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid is samengesteld, aanvaarden noch Rockwool, noch de samenstellers enige aansprakelijkheid voor schade en gevolgen van eventuele onvolkomenheden of onjuistheden in deze toolkit. Aan deze publicatie kunnen geen rechten worden ontleend.



IK GA
VOOR
GOED
LEIDERSCHAP

EN
ROCKWOOL
STAAT DAAR
ACHTER!

Zefnath Noija

Business Manager Nederland, Rockpanel

“BEHANDEL DE ANDER ZOALS JEZELF OOK BEHANDELD WIL WORDEN”

“Ik ben verantwoordelijk voor de Nederlandse markt en geef leiding aan vijf buitendienstmedewerkers. Slechte producten bestaan niet meer. Slechte service bestaat ook niet meer. Dus alleen de mensen maken het verschil. En ik, ik zorg ervoor dat de mensen het verschil kunnen maken. Met goed leiderschap kan ik me nog nuttiger maken voor Rockpanel. Coachen, inspireren, enthousiasmeren.”

Behandel de ander, zowel binnen als buiten Rockpanel, zoals jezelf ook behandeld wil worden.

SAMEN WERKEN AAN JEZELF. GOED VOOR ELKAAR.

Meer weten? Kijk op: www.goed-voor-elkaar.com of praat er eens over met je leidinggevende.



GOED VOOR
ELKAAR

ROCKWOOL®