**UW GEZONDHEID : 12 tips voor een lang, gelukkig en gezond leven**

**Weet wie je bent en … met wie je leeft** (zonder te vervallen in ‘excessen’)

Ofschoon je niet alles kunt herleiden tot de ‘genen’ (erfelijke belasting) of de ‘familie’ (familiale belasting) , kan men niet naast de feiten kijken. In sommige families komen bepaalde ziektes en risicofactoren (diabetes, hoge bloeddruk, hoge cholesterol, overgewicht, alcoholmisbruik, …) vaker voor dan bij andere. Door hiermee rekening te houden kun je je risico’s beperken, tenminste als je daarvoor de nodige maatregelen neemt. Voor sommige beïnvloedbare risicofactoren zul je meer inspanningen moeten leveren. Je zult je op de aanwezigheid van sommige ziekten moeten laten checken, vroeger dan de normale leeftijd.

**Laat jouw gezondheid niet in rook of andere dampen opgaan**

Rook je niet: bravo ! Adem geen opzettelijk vluchtige snuifmiddelen zoals lijm, benzine en aanstekergas in. Indien je rookt of aan andere middelen verslaafd bent, probeer er dan zo snel mogelijk vanaf te komen. Laat je desgevallend begeleiden door professionelen. Lukt het niet in een keer, probeer het opnieuw.

**Beweeg alleen op die dagen waarop je eet**

… met andere woorden, beweeg elke dag. De intensiteit en de aard van de inspanning zijn belangrijk (minimum 3X/week, zonder meer dan 2 opeenvolgende dagen inactief te blijven, minimum 150 min/week en minimum 10 opeenvolgende minuten in een ritme waarbij je zweet) LAAT JE VOOR JE BEGINT ADVISEREN door jouw huisarts of andere zorgverstrekker ( bijvoorbeeld bij hart- en vaatziekten, voor de keuze van schoenen en ander materiaal, …) Stap voor stap zul je er wel geraken. En krijg je er geleidelijk aan meer zin in.

**Vermijd crashdiëten**

Extreme diëten zijn niet vol te houden. Bovendien is de kans op schade reëel (er verdwijnt meer spiermassa dan vet, schade aan vitale organen zoals de nieren en eventueel verslaving aan amfitamines of slaapmiddelen) en kom je achteraf vaak nog meer kilo’s aan. (jojo-effect)

**Eet gezond**

Eet niet teveel . Eet weinig verzadigde (dierlijke) vetten, veel onverzadigde vetten, vezelrijke voeding, 2 tot 3 stukken fruit en 300 g groenten per dag. Eet op welbepaalde momenten . Drink voldoende water 1,5 liter tenzij je minder moet drinken.

**Hou of bereik uw normaal gewicht**

Weet wat jouw normaal gewicht is. Jouw Body Mass Index (BMI) is al een goede indicatie.

**Drink niet *teveel* alcohol**

Alleen matig alcoholgebruik (2 glazen per dag voor een man en een glas per dag voor een vrouw) zou bevordelijk zijn voor de gezondheid. Het grote probleem is dat sommige gebruikers zich niet tot deze hoeveelheid beperken. Lukt het niet om de consumptie van alcohol te beperken blijf er dan vanaf en doe, indien dat niet alleen lukt, beroep op professionele hulp.

 **Ga regelmatig naar uw huisarts voor preventieve zorgen (advies & zorg)**

Vanaf – en zelfs voor- de geboorte worden we geconfronteerd met opsporingsonderzoeken (prenatale screening, de hielprik, opsporing van doofheid … vaccinatie). De schoolarts doet bepaalde medische onderzoeken en vaccineert sommige jongeren. En daarna is er niets meer … tot de brief met uitnodiging tot deelname aan een of ander opsporingsonderzoek in de brievenbus valt of tot we zelf of indirect met een of andere ziekte of handicap geconfronteerd worden. Sommige ziekten en handicaps kunnen vermeden of uitgesteld worden. Uw huisarts kan u daarin heel goed adviseren.

**Hou contact met familie en vrienden**

… maar besteed zo weinig mogelijk tijd met mensen die je niet kunt luchten of waarbij je je ongemakkelijk voelt. Het uitbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk is belangrijk in het kader van de preventie van het verlies van zelfredzaamheid. Dat houd in dat je daar minstens tijd voor moet vrijmaken.

**Zoek een hobby (staar u niet blind op uw werk of andere routinetaken)**

Teveel en te lang stress hebben is niet gezond. Op tijd en stond jouw ‘zinnen’ kunnen verzetten is belangrijk. Kun je dit doen samen met mensen die je graag hebt dan is dat des te beter.

**Leer omgaan met ‘het’ nieuws**

 In de “ media “ verschijnen er regelmatig berichten ivm nieuwe producten en diensten (medicatie, onderzoeken, …) waaraan gezondheidsbevorderdende eigenschappen worden toegeschreven. Laat jouw hoofd daar niet op hol door slaan. En consulteer bij twijfel uw huisarts of andere zorgverstrekkers (vb. diëtiste)

**Erger je niet**

Plaats alles in het juiste perspectief. Zo vermijd je negatieve gevoelens (vb. woede) en gedachten (depressie). En de meesten onder ons kunnen al deze adviezen niet strikt opvolgen. So what ! Als het je lukt om 7 tot 8 van deze gezondheidstips op te volgen dan ben je al heel goed bezig. En aangezien niemand perfect is, is terug opnieuw beginnen bij falen zeker geen schande.

 En tenslotte, lukt het niet alleen, laat je helpen door professionelen.

Bron: Joseph S Alpert, 12 Guides to Health, Happiness, and Longevity, The American Journal of Medecine, Vol 121, No 7, July 2008, p.551-552; tekst ‘vertaald’ door Alain Servaes