

T-OETERTOE*

TIIDSCHRIEF VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Jaargang 5 - herfst 2022

***HET DOET ERTOE**

Toetertoe is een tijdschrift voor & door mensen met geduld in & om het Psychiatrisch Ziekenhuis Duffel

Redactieadres

Stationsstraat 22c
2570 Duffel
T: 015 30 41 73
toetertoe@emmaus.be

Redactie Adriaan Vernimmen, Christine Selleslagh, Els Lambrecht, Etienne Eertmans, Michiel Sermeus, Mieke Van Reeth, Nicolas Lambrechtsen, Peter Van Ussel, Tom Hellemans

Foto's Chloë Juchtmans, Goedele Miseur, Kaen Enzlin, Pexels.com

Ontwerp en opmaak Adriaan Vernimmen, Christine Selleslagh
Druk Printdeal.be

Verantwoordelijk uitgever

Katrien Henderickx,
directeur zorgdepartement



Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel
Stationsstraat 22c
2570 Duffel
www.upcduffel.be

***Toetertoe. Het doet ertoe.**

De titel van dit blad verwijst naar de wortels van de naam. In 2014 ontstond in Noorwegen 'What matters to you'. Andere Europese landen pikten het initiatief intussen ook op. Zorgverleners zetten zich in om ieder jaar op 6 juni – maar hopelijk niet alleen op die ene dag – extra aandacht te besteden aan de kleine dingen die voor een zorgvrager het verschil kunnen maken.

Warme en kwaliteitsvolle zorg focust op wat écht belangrijk is voor mensen. Op wat ertoe doet. Daar wil dit blad toe bijdragen, met bemoedigende en inspirerende verhalen en portretten.

Toetertoe dus.

Een tijdschrift voor en door mensen met geduld. Etymologisch gaat het woord 'patiënt' terug op het Latijnse 'patientia': volharding, geduld. De lezers van T-oetertoe weten wat dat betekent. Het leven heeft van hen (en van hun omgeving) een flinke portie geduld gevraagd. En doet dat misschien nog.

Soms zijn uit de vijgen na Pasen al nieuwe bomen opgeschoten, die op hun beurt vrucht dragen. Dat beeld benadert de T-oetertoe die je nu in handen hebt.

Bij de start van de zomervakantie in 2021 ging UPC Duffel voor het eerst de ether in. Niet met radiogolven, want frequenties zijn moeilijk te vangen. Maar wel live en via livestream. Er was een dubbele aanleiding voor die radiodag.

Stef Meyfrootd, geen onbekende voor de redactieraad van dit blad, kwam met het creatieve idee op de propfen. Zijn wilde plannen pakten verf. Een klein groepje 'believers' was het opzet genegen en zag de realisatie haalbaar. De directie stemde in. Bovendien was radio in coronatijden een veilig medium, dat in staat bleek om mensen te verbinden. Zelfs als je 1,5m afstand moet bewaren.

De internationale 'What Matters To You'-dag zorgde daarnaast voor een mooie inhoudelijke link. In juni worden zorgverleners jaarlijks uitgenodigd om extra aandacht te hebben voor de kleine dingen die belangrijk zijn voor patiënten, bewoners, zorgvragers. De dingen die ertoe doen. Toetertoe werd het huismerk, waaraan ook dit tijdschrift z'n naam heeft te danken. Radio Toetertoe volgde.

Allemaal goed en wel. Moeten we daar dan meer dan een jaar later nog op terugblikken? Jawel! Precies omdat de kapstok van die radiodag de tand des tijds makkelijk doorstaat. Het programma werd immers opgehangen aan een stevige kapstok: gezonde levensstijl. UPC Duffel zet niet alleen in op mentaal welbevinden, maar vindt het ook belangrijk om gezondheid ruimer te kaderen. En dus zoomden de radiomakers

in op verschillende deeldomeinen: Beweging, Rookvrije campus, Afhankelijkheid, Voeding, Ontspanning,... Of in één adem: de BRAVO-criteria.

Experts kwamen langs om één en ander te kaderen: Wat is gezond eten? Hoe werk je aan slaaphygiëne? Welke hulp kan je invoeren om te stoppen met roken? Wanneer kom je tot ontspanning? Is er alleen sprake van bewegen als je sportschoenen draagt? Daarnaast wilde Radio Toetertoe ook het verhaal van de luisteraar brengen; of die nu opgenomen was (geweest) in het ziekenhuis, of er werkt. Welke kleine en grote succesjes mochten gedeeld? Alle bruikbare tips en tricks waren welkom.

In deze T-oetertoe vind je een neerslag van de talrijke radiogesprekken. Je leest wat de experts te vertellen hebben over de verschillende deeldomeinen van gezonde levensstijl. Je krijgt korte getuigenissen van mensen met ervaring. Foto's die haast allemaal op de dag zelf genomen werden - en de coronamaatregelen van weleer in herinnering brengen. En we houden ook een paar vaste rubrieken vast: 'Zo helpt poëzie', 'De snel klaar hap' en de 'Uitsmijter'.

Op 1 juli klonk er ook veel muziek aan de radiotent. De luisteraars werden getraakteerd op verzoeknummers die van dichtbij (of veraf) gelinkt waren aan het thema. Die muzikale saus kunnen we niet over deze Toetertoe gieten. Maar achteraan vind je wel een afspeellijstje dat je terug katapulteert naar de eerste editie van Radio Toetertoe.

Goedele Miseur
Hoofdredacteur



What matters to you?
pag. 6-7

Katrien



Voeding
pag. 18-20

Peggy



Slaap
pag. 30-34

Chloë



Ontspanning quotes
pag. 44-51

Luc | Christine | Jannes | Michel | Thierry | Gina



Gezonde levensstijl
pag. 8-9

Simon



Voeding quotes
pag. 21-27

Michiel | Sien | Mieke



Slaap quotes
pag. 35

Ann



Laatste minuten
pag. 52-53

Ann



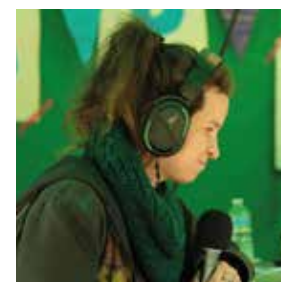
Beweging
pag. 10-13

Liesbeth



Roken
pag. 28-29

Eva



Zo helpt poëzie
pag. 36-39

Peter | Michiel | Els | Nicolas



Uitsmijter
pag. 54

Tom



Beweging quotes
pag. 14-17

Kris | Manuel



Roken quotes
pag. 29

Paul



Ontspanning
pag. 40-43

Kristel | Christian



Geen radio zonder muziek
pag. 55

What matters to you

Katrien Henderickx

De eerste gast van radio Toetertoe was Katrien Hendrickx, directeur van het zorgdepartement van UPC Duffel. Zij vertelde de luisteraars waarnaar die naam Toetertoe verwijst.

“In Noorwegen ontstond enkele jaren geleden het initiatief ‘What Matters To You’, en dat werd in Vlaanderen opgepikt door Zorgnet-Icuro, het Vlaamse netwerk van zorgorganisaties. What Matters To You vraagt één keer per jaar heel uitdrukkelijk aandacht voor datgene dat er écht toe doet voor patiënten, Toetertoe is de vertaling die wij in het ziekenhuis gemaakt hebben van dat Engelstalige begrip. Weten wat ertoe doet is fundamenteel voor iedere mens. Wat drijft je? Wat geeft zin en betekenis? Waar sta je graag voor op? Waar loop je warm voor? Wie zie je graag en wie wil je dicht bij je? Die vragen staan daarbij centraal. Wij vinden het als psychiatrisch centrum belangrijk dat wie opgenomen is, ook de tijd krijgt om daarbij stil te staan. Vooral omdat antwoorden op die vragen ook richting kunnen geven aan je herstel.

Onze werkgemeenschap vertaalt dat engagement door zorg te laten vertrekken bij de oprechte interesse in de concrete zorgvrager. Daarnaast proberen we de stem van de patiënt ook op andere manieren laten klinken. Zo hebben we in het voorjaar van 2021 voor het eerst een overkoepelende patiëntenraad georganiseerd rond het thema voeding. Concrete aanleiding waren herhaalde vragen van patiënten én de wens van de keukenmedewerkers om daarover met elkaar in gesprek te gaan. Het was niet alleen inhoudelijk een boeiend moment, ook de symboolkracht was sterk. Het ziekenhuis wil patiënten uitdrukkelijk betrekken bij wat ertoe doet bij het verfijnen van de zorgkwaliteit.”



Gezonde levensstijl

Simon Godecharle

Simon Godecharle werkt als gezondheidsethicus bij Emmaus vzw, het overkoepelende zorgnetwerk waar ook UPC Duffel deel van uitmaakt. De geknipte radiogast om iets meer te vertellen over schipperen tussen supergoed en megaslecht, als het op gezond leven aankomt.

“Ik zou mensen vooral het advies geven om zichzelf niet té ernstig te nemen. Principes kunnen soms zwaar doorslaan. Als je bijvoorbeeld beslist om iets niet meer te eten, kan dat grote effecten hebben op je sociale omgang. Zo kan gezond leven je net gaan beperken in plaats van je te bevrijden. Blijf er vooral rustig en ontspannen bij. Ik geloof zelf niet echt in de grote dogma's: dit is juist of dit is verkeerd. Wat niet wegneemt dat er natuurlijk bepaalde grenzen zijn.

Tien flessen wijn op een dag is voor niemand gezond. Maar het is belangrijk om jezelf ook een beetje foutmarge te gunnen. Dat helpt. Mensen ervaren veel maatschappelijke druk. Ze moeten sporten, ze moeten de ideale maten hebben, ze moeten verse groenten en veel fruit eten, ze moeten hun auto laten staan en fietsen, ze moeten stoppen met roken, ze moeten, moeten, moeten,... Al dat moeten is niet goed. Die druk is namelijk niet neutraal. Het zorgt ervoor dat je gaat denken dat als iemand niet gezond is, dat dan zijn of haar eigen schuld is.

Je loopt het risico zoveel verantwoordelijkheid bij het individu te leggen dat je als maatschappij niks meer hoeft te doen. Ik voel de neiging om tegen mensen uit mijn omgeving te zeggen dat het best ok is wat ze doen. Dat ene koekje zal het verschil niet maken. Anders dreig je gebukt te gaan onder frustraties en schuldgevoelens. En dat is pas ongezond.”



Beweging

Expert Liesbeth Buytaert

Liesbeth Buytaert is psychomotorisch therapeut, of kortweg PMT-er, en binnen UPC Duffel ook vakgroepverantwoordelijke. Beweging is voor haar zo belangrijk, dat ze er haar job wilde van maken. Waarom mocht dat onderwerp niet ontbreken in een radioprogramma over gezonde levensstijl?

Liesbeth Buytaert – Beweging is een belangrijk onderdeel van gezond leven. Maar het is ook één van de moeilijkste dingen om te (blijven) doen op momenten dat je je niet goed voelt. Ik denk dat we dat allemaal herkennen. Wie zich niet goed in z'n vel voelt, vindt het ongelofelijk moeilijk om in beweging te komen. Ik hoor mensen dan wel vaker zeggen: ik ga daar werk van maken van zodra ik me weer wat frisser of wat beter voel. Maar bewegen zorgt er net voor dat je je beter gaat voelen. En daarom is het zo belangrijk, voor ieder van ons.

Radio Toetertoe – Gezond leven beknopt ter sprake brengen kan met het letterwoord BRAVO. Het is niet zo maar een aanmoedigende uitroep. Waar staan die letters voor?

Liesbeth Buytaert – Ik vind het ook zelf een heel mooi woord. B staat voor beweging, R voor rookstop, A voor afhankelijkheid van middelen, V voor voeding en O voor ontspanning. Als we over gezond leven spreken, moeten dit de pijlers zijn. Zowel binnen de muren van UPC Duffel, als in de maatschappij.

Radio Toetertoe – Wanneer beweegt iemand genoeg? Zijn er onder- en bovengrenzen? Wanneer is het nog wel of niet meer gezond?

Liesbeth Buytaert – Het is belangrijk om te luisteren naar je eigen lichaam, en jezelf niet te vergelijken met anderen. Als je vandaag niet beweegt en je doet morgen een wandelingetje van tien minuten, dan ben je supergoed bezig. Het is goed om te kijken waar jij op dit ogenblik beweging kan inbouwen in je leven. Dat zal misschien verschillend zijn van wat je vroeger deed of kon. Het heeft ook weinig zin om naar anderen te kijken. Focus op de kleine punten die jij vandaag kan verbeteren. Dat telt.

Vanuit de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, worden een aantal normen naar voren geschoven waaraan we zouden moeten voldoen. Denk maar aan de 10.000 stappen per dag. Dat zijn nobele doelen, maar ik vind het belangrijk dat je doet wat je kan. Dat je goed luistert naar wat haalbaar is voor jouw lichaam. En dat je, eventueel met begeleiding, kijkt of het mogelijk is om nu en dan een grens te verleggen. Jouw ritme en jouw niveau zijn daarin bepalend. En uiteraard wat je zelf leuk vindt.

Radio Toetertoe – Wat zijn volgens jou de fysieke en mentale voordelen van beweging?

Liesbeth Buytaert – Ik denk dat de voordelen van beweging oneindig zijn. Hoe meer je beweegt, hoe gezonder je door het leven gaat. Fysiek denken we dan aan het terugdringen van hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bloeddrukproblemen, overgewicht... Beweging heeft een wezenlijke en gunstige invloed op een heleboel lichamelijke gezondheidsklachten. Maar ook op het mentale vlak speelt beweging een belangrijke rol. Als je samen met anderen gaat bewegen, zal dat z'n effect hebben op je sociale welzijn, je zelfvertrouwen, zelfzekerheid...



Angstige en depressieve gevoelens verdwijnen meer op het achterplan. Wanneer ik met patiënten een uurtje ga bewegen, laat het verschil tussen 'voor en na' zich vaak voelen. Bewegen heeft op korte termijn al effect. Maar ook op langere termijn heeft het natuurlijk voordelen. Als je luistert naar jouw lichaam, als je doet wat voor jou mogelijk is, dan zijn er geen nadelen. Ik kan geen reden bedenken om niet te bewegen.

Radio Toetertoe – 'Bewegen' wordt wel eens ten onrechte verward met 'sporten'.

Liesbeth Buytaert – Ja, dat zijn inderdaad verschillende begrippen. Wanneer ik mensen probeer mee te krijgen naar de sessies, hoor ik hen vaak zeggen dat het niks voor hen is omdat ze niet sportief zijn. Daar zit de misvatting. Je moet niet sportief zijn om te bewegen. Ieder van ons kan iets van beweging inbouwen in zijn of haar dagelijkse leven.

Niemand moet sporten. Sporten is een specifieke keuze waarvoor je ruimte wil maken in je vrije tijd. Bewegen kan je echter op allerlei manieren inbouwen in je dagelijkse leven. Je kan ervoor kiezen om te voet of met de fiets naar de bakker gaan, je kan de trap nemen in plaats van de lift, tijdens een lange telefoon kan je intussen een beetje rondwandelen... Bewegen kan dus op heel uiteenlopende manieren. Wie echt conditioneel wil trainen, zal er met dat soort beweging niet komen. Dan is het nodig om iets van sport te gaan doen. Maar sport is geen must om gezond te leven. Bewegen wel.

Radio Toetertoe – Je hoort mensen weleens beweren dat ze daar geen tijd voor hebben.

Liesbeth Buytaert – Als je dagelijks wil proberen om beweging in te bouwen, moet je daar rekening mee houden. Maar het hoeft echt geen uren van je tijd te vragen. Stel dat je met de bus ergens heen gaat. Waarom dan niet eens een halte eerder afstappen en het laatste stukje te voet doen? Als je erin slaagt om een beetje beweging in te bouwen, zal je merken hoeveel je aan comfort wint. Je gaat je beter voelen en eigenlijk win je op die manier ook weer wat tijd terug. Het gaat erom een manier te vinden waarvan je zelf voelt dat ze bij je past. Dan lukt het veel beter om vol te houden. En valt die tijdsinvestering best mee.



Radio Toetertoe – Je vernoemde een van de doelstellingen van de Wereldgezondheidsorganisatie: 10.000 stappen per dag zetten. Stappen tellen is al een aantal jaren erg populair. Moeten we daarvan de grote redding verwachten?

Liesbeth Buytaert – Dagelijks 10.000 stappen zetten, houdt je gezond. Dat is het veelgehoorde motto. Maar 10.000 stappen is best wel veel. Ik pas het adagium liever aan: bekijk eens hoeveel stappen je vandaag zet en zet er morgen wat meer. Dat werkt motiverend.

Wandelen is één van de mogelijke vormen van beweging. Ik gaf reeds aan dat het belangrijk is om een vorm te vinden die je zelf leuk vindt. Wandelen? Prima! Fietsen of zwemmen? Ook goed! Eigenlijk is het de kunst om wat ontspanning te vinden in de inspanning. Vaak geven mensen aan dat ze zich te moe voelen om te bewegen. Je zou net manieren moeten vinden waardoor je je minder moe voelt dóór te bewegen.

Radio Toetertoe – Dat jij genoeg beweegt, daarvan zijn we overtuigd. Hoe is het gesteld met die andere domeinen van gezond leven: voeding, slaap, roken, ontspanning?

Liesbeth Buytaert – Ontspannen op een andere manier dan in de inspanning is voor mij een aandachtspunt. Ik ben iemand die graag via beweging ontspanning zoekt. Maar het is ook mijn valkuil; soms zit ik te weinig stil. Mijn ogen sluiten en even niets doen is voor mij vaak een opdracht. Ik moet leren om ook op een andere manier te ontspannen. Stil zitten en een moment helemaal nutteloos mogen zijn, daar moet ik werk van maken.



QUOTES BEWEGING

Kris Robberecht (Medewerker bij Klimop)

“Ik ben een man met rusteloze benen, want lang stil zitten is niet aan mij besteed. Meestal wacht ik het weer af. Als het mooi belooft te worden, dan fiets ik. Regen deert mij minder bij het wandelen. Ik ben aangesloten bij een single club, wat maakt dat ik vooral in groep beweeg. We maken in het hele land stevige fietstochten, van 50 à 100 kilometer. Het voordeel is dat de club de organisatie en planning volledig in handen neemt, en dat is prettig. Je hoeft het niet allemaal zelf uit te zoeken.

De charme van wandelen ligt voor mij in het feit dat je onderweg meer kans hebt op een goed gesprek. De Griekse filosofen wisten dat al. En bij wandelen verbrand je ook nog eens een pak meer calorieën. Ook dat is mooi meegenomen. Ik ben een paar tientallen kilo's kwijtgespeeld door veel intensiever te gaan bewegen.”





Manuel Morrens
(arts Stemming 2, hoogleraar UA)

“Bewegen is bij mij onlosmakelijk verbonden met loopschoenen, en meer bepaald met langeafstandslopen. Vroeger zocht ik mijn ontspanning in judo en squash, maar dat heb ik moeten afbouwen omdat het gepaard ging met de nodige kwetsuren. Op mijn 28ste heb ik uiteindelijk een passie ontwikkeld voor lopen. Het is een van de weinige manieren om mijn hoofd tot rust te brengen. Lange afstanden lopen vraagt om tijd en training.

Ik probeer 3 tot 4 keer per week te gaan lopen. Soms wat korter, dan weer wat langer. Mijn vrouw is sportarts in bijberoep en ik zou wat vaker naar haar advies moeten luisteren om blessures te vermijden. Wanneer ik wedstrijden loop – halve of hele marathons – dan meet ik me niet zozeer met anderen, maar op de eerste plaats met mezelf. Ik probeer wat sneller te zijn dan de vorige keer; daar zit voor mij de uitdaging in. Eigenlijk vind ik vooral de built-up en het sociale gebeuren errond prettig. En het motiveert natuurlijk extra om ook bij donker of slecht weer toch je loopschoenen aan te trekken.”

Peggy Engelen werkt als diëtiste bij UPC Duffel en is verbonden aan de voedingsdienst. Ze is naar de radiotent afgezakt om te vertellen over de invloed van voeding op gezond leven.

Peggy Engelen – Als wij leren of spreken over gezonde voeding, dan baseren wij ons op de voedingsdriehoek. Die is uitgegeven door het Vlaams Instituut Gezond Leven. De voedingsdriehoek bestaat al heel lang, maar in 2017 is die helemaal herwerkt. Vroeger stond hij met de top naar boven gericht, voortaan rust hij op de punt. De meest gezonde voedingsmiddelen staan bovenaan in het grote, donkergroene vlak: plantaardige (groenten, fruit) en volkorenproducten (brood, pasta, noten, zaden en oliën). In de kleinere, lichtgroene zone vind je dierlijke producten (kaas, eieren, melk). Boter en rood vlees komen in de nog smallere oranje balk en de rode bol verwijst naar de producten die weinig bijdragen aan een gezonde levensstijl. Wie gezond wil eten, gebruikt best zoveel mogelijk producten uit de donkergroene zone.

Radio Toetertoe – Welke voedingsstoffen zijn echt noodzakelijk?

Peggy Engelen – De belangrijkste bouwstenen zijn eiwitten, koolhydraten en vetten. Daarnaast hebben we natuurlijk ook nood aan vezels, vitamines, mineralen en spoorelementen.

Radio Toetertoe – Je vertelde net dat de klassieke voedingsdriehoek flink onder handen werd genomen. Eén van de grootste veranderingen was het schrappen van de restgroep: koekjes, chips en al dat soort lekkers.

Die producten heb je strikt genomen niet nodig. Vind je dat niet heel streng? Ik lust wel graag een koekje bij mijn koffie!

Peggy Engelen – Je moet goed naar de voedingsdriehoek kijken. Bij die rode bol staat niet 'verboden', maar wel 'beperkt gebruiken'. Ik ben zelf ook niet heiliger dan de paus. Dat koekje bij de koffie smaakt me ook, ik drink ook graag met mijn vriendinnen op vrijdagavond een cava. Dat moet natuurlijk kunnen. Het is niet omdat die producten niet thuis horen in je dagelijkse voedingspatroon, dat een mens er niet af en toe mag van genieten.

Radio Toetertoe – Bestaat er zoiets als een efficiënte manier om gezond te eten?

Peggy Engelen – Dat moet iedereen voor zichzelf uitmaken. Sommige mensen leven zo ongezond, dat het niet eenvoudig is om onmiddellijk om te schakelen naar een gezond eetpatroon. Ik adviseer steeds om met kleine aanpassingen te beginnen. Er zijn bijvoorbeeld veel mensen die geen ontbijt nemen. In hun geval kan ontbijten een eerste stap zijn. Wanneer mensen enkel boterhammen eten met zoet beleg, zullen we proberen om hartige varianten te introduceren. Die kleine veranderingen zijn belangrijk, want niemand houdt het vol om ineens z'n hele voedingspatroon om te gooien.

Radio Toetertoe – Wat zijn de belangrijkste voordelen van gezond eten?

Peggy Engelen – Wie een gezonde voeding hanteert, gaat ook meer energie krijgen en zich fitter voelen. Het helpt om meer te bewegen en op termijn ga je je ook mentaal beter voelen.



Verder kunnen we evenmin voorbij aan de positieve invloed op bloeddruk, cholesterolwaarden, darmwerking, diabetes, hart- en vaatziekten,... De voordelen zijn dus niet gering.

Radio Toetertoe – Welk advies geef je aan mensen die te kampen hebben met eetdrang, ten gevolge van medicatie?

Peggy Engelen – Als de nevenwerking van medicatie leidt tot eetdrang, is het niet zo eenvoudig om daar veel aan te verhelpen. Ze kunnen proberen om er niet aan toe te geven. Wanneer patiënten van te voren weten dat eetdrang kan optreden, is het iets gemakkelijker om je daartegen te wapenen.

Radio Toetertoe – Wij denken bij gezonde voeding vooral aan eten. Hoe is het met drank gesteld?

Peggy Engelen – Drinken wordt vaak onderschat. Mensen denken bijvoorbeeld dat fruitsap een gezond alternatief is voor water. Helaas is dat niet het geval, want fruitsap bevat veel suiker en zorgt dus ook voor de nodige extra calorieën. Alcohol is eveneens een grote boosdoener: calorieën die oplopen en verder tot niets dienen.

Radio Toetertoe – Is gewicht een belangrijke barometer om iets over gezondheid te zeggen?

Peggy Engelen – Neen. Op te korte tijd te veel gewicht verliezen, toont vooral aan dat je niet goed bezig bent. Bovendien staat een gezond gewicht niet garant voor een gezonde levensstijl. Er zijn mensen met overgewicht die nochtans gevarieerd en gezond eten. Denk maar aan een

bodybuilder. Die weegt veel, maar dat gaat vooral om spiermassa. Je kunt dus niet altijd voortgaan op wat je ziet.

Radio Toetertoe – Jij bent diëtiste. Je hoort wel eens zeggen dat diëten vooral voor jojo-effecten zorgt. Is dat waar?

Peggy Engelen – Ik adviseer patiënten steeds om het woord 'dieet' te schrappen. Het heeft een veel te negatieve connotatie. Vroeger leefde de overtuiging dat diëtisten er vooral op uit waren om mensen het leven zuur te maken door heel veel te verbieden. Zo werken wij al lang niet meer. Eigenlijk mag alles, maar met mate.

Radio Toetertoe – De volkswijsheid zegt: “Ontbijt als een keizer, lunch als een edelman en dineer als een bedelaar.” Ben je het daarmee eens?

Peggy Engelen – Dat is een mooie uitspraak, maar ik wil ze toch een beetje nuanceren. Ik ga niet tegenspreken dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. We hebben een hele nacht niet gegeten, terwijl ons lichaam toch de hele nacht hard heeft gewerkt: ons hart is blijven pompen, ons bloed is blijven stromen, we zijn blijven ademen. Wij hebben 's morgens die energie zeker nodig.

Maar ik weet niet of het voor iedereen ook betekent dat je 's morgens meer moet eten dan 's avonds. Sommige mensen zullen daar zeker baat bij hebben, omdat het hun nachtrust ten goede komt. Maar uiteindelijk maakt het niet zoveel uit. Iedere mens moet eten wat hij nodig heeft om zijn gewicht op peil te houden. Het maakt dan niet zoveel uit wanneer, wat en hoeveel je eet, zolang je de caloriebehoefte maar respecteert.



QUOTES VOEDING

Michiel Manteleers (Afdelingshoofd Stemming 2)

“Het begrip ‘coronakilo’s’ is mij vreemd. Ik ben veel vermagerd en dat is het resultaat van een andere, aangepaste levensstijl. Ik volg geen dieet, ben daar ook geen grote fan van, omdat in de meeste gevallen het jojo-effect ermee samenhangt. We eten thuis gevarieerd en gebalanceerd, dus dat zat goed. Ik moest vooral werken aan de portie-grootte. Ik kon soms voor twee eten. Ik heb die hoeveelheden geleidelijk aan afgebouwd en mijn lichaam leren wennen aan kleinere porties. Je mag niet te snel minderen, want dan zou het kunnen dat je gaat kampen met een honger gevoel en met craving. En dan liggen de ‘goestingskes’ in ongezonde producten gevaarlijk op de loer. Ik heb er maanden over gedaan om mijn levensstijl en voedingsgewoonte aan te passen. Maar ik ben blij met het resultaat van dat proces.”

Snel klaar haP

HAVERROTSJES MET BLAUWE BESSEN EN BANAAN



Sien Van der Roost stelde vast dat gezonde voeding een gunstig effect heeft op haar welzijn. Ze bindt dan ook erg bewust haar keukenschort om en gaf op Radio Toetertoe één van haar favoriete recepten prijs. Wat dacht je van dit lekker tussendoortje?

Ingrediënten (16 stuks)

2 heel rijpe bananen
100g havermout
Een handvol blauwe bessen
25g hazelnoten, grof gehakt

Recept

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Prak de bananen fijn met een vork. Voeg er de havermout aan toe, schep goed om en laat 15 minuten rusten.

Vermeng de noten en blauwe bessen onder het havermoutbanaanmengsel. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en maak 16 hoopjes. Plaats 20 tot 25 minuten in de oven.

Smakelijk!



Geestelijk voedsel

Expert Mieke Van Reeth

Mieke Van Reeth kwam in het voorjaar van 2021 de dienst Spirituele Zorg van UPC Duffel vervoegen. Ze verdiende haar strepen als pastor bij de UZ Leuven, het Imeldaziekenhuis in Bonheiden en bij de Gasthuiszusters van Antwerpen. Spreken over voeding en gezonde levensstijl gaat over meer dan over koolhydraten en suikers. Benieuwd wat een spiritueel zorgverlener aanvangt met de uitspraak: een mens leeft niet van brood alleen.

Radio Toetertoe – Bestaat er zoiets als geestelijk voedsel?

Mieke Van Reeth – Onder geestelijk voedsel versta ik: iets wat je op mentaal of spiritueel gebied energie geeft in het gewone leven, dat je weerbaarder maakt tegen onmacht, iets wat je een boost geeft om je denken en leefwereld te verbreden.

Het hoeft dus zeker niet iets, zweverigs, buitengewoons of religieus te zijn, maar iets wat binnen handbereik ligt om je in je hoofd een sterker mens te voelen.

Radio Toetertoe – En wat versta jij daar zelf onder? Waar leef jij dan van?

Mieke Van Reeth – Het klinkt misschien paradoxaal, maar bij geestelijk voedsel gaat het er voor mij niet altijd om mijn hoofd te ‘vullen’ met iets, maar soms net eerder over leegmaken. Mindfulnessmeditatie, bijvoorbeeld, is voor mij net een belangrijke voedingsbron die me helpt om ruimte te maken.

Aandacht en tijd maken om ‘in te checken’ bij jezelf, even goed voelen hoe het op dit moment

met je gaat en kunnen opmerken wat er in en om me heen allemaal gebeurt, geeft me een gevoel van houvast en duidelijkheid.

Het helpt me om afstand te nemen tegenover de nooit stoppende overvloed aan gedachten en prikkels van elke dag en om me niet te laten meeslepen in gepieker of angst voor wat komen gaat.

Ook oefenen in aanvaarding en mildheid voor wat je niet kan veranderen hoort daarbij... al is dat niet elke dag even eenvoudig.

Daarnaast zijn er ook wel een aantal dingen waar ik wél graag mijn hoofd mee vul, liefst zaken die mijn blik en leefwereld wat verruimen of de verbeelding prikkelen.

Ik denk dan aan een meeslepend boek, hedendaagse kunst, een stemmig concert of reiservaringen. Zo ga ik steevast elke zomer naar het kunst- en poëziefestival in Watou, en heb ik nog een behoorlijke bucketlist aan reisbestemmingen.

Samenzijn en samen dingen beleven met anderen kunnen me ook helemaal opladen. Of het nu gaat over samen zingen in een koor, samen koken en knutselen met mijn kinderen of een filosofisch gesprek hier tijdens een sessie; het feit dat je het samen beleeft en elkaar inspireert, geeft me energie.

Radio Toetertoe – Wat leerde jij van patiënten over wat hen voeding en mentale kracht geeft om overleefd te blijven?

Mieke Van Reeth – In de ziekenhuizen waar ik werkte, ontmoette ik dagelijks patiënten van allerlei leeftijd en achtergrond, of hun naasten die aan de zijlijn stonden.

Wat me telkens opviel, is dat ze, hoe moeilijk of uitzichtloos de situatie soms ook was, vaak in staat waren om hun situatie in een groter perspectief te zien.

Soms hoorde ik mensen zeggen, vlak nadat ze slecht nieuws kregen van de dokter: “Ok, ik heb dan wel kanker, maar ze kunnen al zoveel vandaag, en het had nóg erger kunnen zijn” of “Mijn dochtertje is veel te vroeg geboren, maar ze is er nog, dat is het belangrijkste”.



Zelfs aan het levenseinde denken veel mensen niet alleen aan hun eigen uitzichtloze situatie, maar ook aan het bredere plaatje wanneer ze de balans van hun leven opmaken: “Ik ben al oud en mijn leven ligt grotendeels achter mij, maar kijk eens wat een mooie familie er uit ons huwelijk is gegroeid. Dat leeft verder!”

Ik leerde ook van patiënten hoe belangrijk het is om jezelf niet te isoleren in je eigen zorgen. Heel vaak waren mensen in het ziekenhuis nog volop verbonden met anderen, het werk en de wereld buiten het ziekenhuis, hoewel ze door het ziek-zijn noodgedwongen zelf even moesten afhaken. Zo ontmoette ik tijdens de lockdown Julia, 99 jaar jong, die vinnig in gesprek was met haar achterkleinkinderen in Australië via de iPad. Hoe meer verbondenheid buiten het ziekenhuis, hoe meer geestelijk voedsel om moedeloosheid, verbittering en wanhoop te trotseren, lijkt het wel.

Het omgekeerde is jammer genoeg ook waar: als je niet gezegend bent met een warme groep familie of vrienden, of het ziek-zijn je banden met het leven buiten het ziekenhuis heeft aangetast, is het een extra uitdaging om je mentale energie elders te zoeken.

Maar het kan wél: Sommigen putten dan kracht uit het eigen levensverhaal, sterke herinneringen en wat ze hebben verwezenlijkt. Zo zag ik ooit de sprankels in de ogen van een zwaar zieke man die leeuwenverzorger was geweest in de zoo.

Toen hij vertelde hoe hij ooit met een leeuw naar de tv was getrokken voor een show, was hij even niet meer de zieke patiënt, maar terug de vedette van de avond.

Ook natuur, muziek en literatuur hoor ik vaak terugkomen als krachtbronnen.

Radio Toetertoe – Waar hongerden mensen naar wanneer ze in een ziekenhuis zijn opgenomen?

Mieke Van Reeth – Het valt toch vaak onder de noemer ‘zich verbonden voelen’, of dat nu met familie en vrienden is, lotgenoten, verpleging, Allah of geloof,... enzovoort. Niets zo lastig dan het gevoel te hebben dat je alles alleen moet dragen. Mensen hebben ook nood aan perspectief of hoop die hen grenzen doet verleggen.

Soms krijgen we dat perspectief van anderen, zoals van een dokter die goed nieuws brengt, of van familie die een geboorte aankondigt om naar uit te kijken, maar vaak creëren mensen ook perspectief voor zichzelf.

Verbeelding is daarbij een heel krachtig instrument: Wie de kracht heeft om in moeilijke momenten zijn verbeelding de vrije loop te laten, kan zich voeden met positiviteit en deugddoende beelden: jezelf voorstellen dat je terug gezond bent of nog eens het zand van de zee tussen je tenen te voelen tijdens een strandwandeling.

En daarbij is het goed om weten dat voor onze hersenen een beeld even sterk is als de realiteit zelf. Positieve verbeelding is dus vaak even versterkend als een positieve ervaring.

Radio Toetertoe – Heb je iemand of een situatie voor ogen die je niet snel zal vergeten?

Mieke Van Reeth – Ik herinner me een beeld van niet zo heel lang geleden.

Sara, een jonge vrouw van halverwege de 20 was door een ernstige ziekte op palliatieve zorgen terechtgekomen, en had nog maar enkele weken te leven volgens de artsen. Het ging allemaal erg snel. Door de coronapandemie was het huwelijk met haar verloofde Jeroen telkens weer uitgesteld, maar nu werd het duidelijk dat haar tijd op geraakte.

Op een goed moment hebben Sara en Jeroen besloten om elkaar kort nadien het jawoord te geven, op de afdeling in het bijzijn van familie en vrienden. Het moest snel gaan maar het resultaat was verbluffend. Verpleegkundigen renden doorheen het hele ziekenhuis op bloemenjacht

om de ruimte te versieren, en de schepen van burgerlijke stand werd gebeld om het huwelijk te voltrekken.

Spirituele zorg werd ingeschakeld om een zegenmoment uit te werken, terwijl de technische dienst paletten liet aanrukken, want dat was een belangrijk symbool voor hen beiden. Op de grote dag rolde de vader van Sara haar naar het geïmproviseerde altaar, en er klonk zelfs een openingsdans, waarbij de kersverse echtgenoot zijn bruid drie minutenlang overeind hield. De hoteldienst zorgde dat er nadien een hapje en een drankje was.

Zo'n intens moment en fantastische samenwerking, laden de batterijen op om weer een hele tijd verder te kunnen.





Eva Keldermans is als tabacologe verbonden aan het AZ Sint-Maarten en UPC Duffel. Ze maakt deel uit van de werkgroep rookbeleid en is een vurig voorstander van een rookarme campus.

Eva Keldermans – Wie overweegt om te stoppen met roken kan bij een tabacoloog terecht. Dat is in eerste instantie iemand die informatie verstrekt over verslaving aan nicotine, over hulpmiddelen die ingezet kunnen worden bij het stoppen met roken, over medicatie en gedragsverandering. Daarnaast zal een tabacoloog ook mensen ondersteunen bij een eventuele rookstoppoging. Maar ik zie het zeker niet als een persoonlijke missie om mensen te dwingen om te stoppen met roken. Ze kunnen bijvoorbeeld ook bij mij aankloppen om het roken wat af te bouwen.

Radio Toetertoe – Welke redenen geven mensen op om te stoppen met roken?

Eva Keldermans – Gezondheid is zonder meer het meest gehoorde argument. Want het is natuurlijk algemeen geweten dat roken de gezondheid schaadt. Voor sommige mensen spelen ook financiële motieven mee. Rookwaren zijn immers duur. En een verlangen naar vrijheid behoort eveneens tot de belangrijkste beweegredenen. Mensen willen niet meer afhankelijk zijn van hun sigaret.

Radio Toetertoe – Heb jij een toverspreuk op zak?

Eva Keldermans – Helaas. Maar ik merk wel dat goed geïnformeerde mensen sterker in hun schoenen staan en zo ook meer kans maken op een goede rookstop. Uiteraard kunnen we hervat niet uitsluiten of voorkomen. Ik zie het

veeleer als een noodzakelijk leerproces. Het betekent zeker niet dat je de rookstoppoging moet opgeven en al helemaal niet dat je een mislukking bent. Het is belangrijk om op zulke momenten te bekijken wat ervoor gezorgd heeft dat je opnieuw bent gaan roken. Vaak is het gekoppeld aan gewoontes en/of gevoelens. Dan zoomen we daar wat dieper op in.

Radio Toetertoe – Gaat stoppen met roken automatisch gepaard met gewichtstoename?

Eva Keldermans – Nicotine versnelt het metabolisme. Wie dus stopt met roken, gaat z'n metabolisme normaliseren. Dat zorgt bij heel wat mensen voor een gewichtstoename; meestal komen er maximaal 5 kilo's bij. Wie nog meer bijkomt, kan dat allicht toeschrijven aan compensatiegedrag. Mensen waren het bijvoorbeeld gewoon om na de maaltijd te roken en gaan dat moment vervangen door het eten van een koekje. Bovendien verbeteren smaak- en geurzin als je stopt met roken, waardoor je misschien onbewust ook meer gaat eten.

Radio Toetertoe – Zal de komst van een rookarme campus jouw job op termijn overbodig maken?

Eva Keldermans – Zo'n vaart zal het wel niet lopen. Bovendien kunnen mensen hier wel nog roken, op de daartoe voorziene plaatsen.

Contactgegevens tabacologe
Eva Keldermans
tabacoloog.upc.duffel@emmaus.be
015 30 38 03
www.upcduffel.be/aanbod/rookstopbegeleiding

QUOTES ROKEN

Paul Terryn († 2022, bewoner Este)

“Ik sta als roker nogal sceptisch tegenover de komst van een rookarme campus. Vooral het feit dat die keuze ingegeven is vanuit gezondheidsoverwegingen, maakt de kritische geest in mij wakker. Ik ga uiteraard niet ontkennen dat roken ongezond is. Ik probeer ook zelf te stoppen, wat bijzonder moeilijk is. Maar gewichtstoename, als nevenwerking van heel wat psychofarmaca, kan je evenmin toejuichen. Die medicatie wordt niettemin toegediend, ook vanuit gezondheidsoverwegingen. De psychiatrie wordt waarschijnlijk geen gezondere plek door het roken af te schaffen.

Daarnaast zorgt nicotine ook voor de aanmaak van dopamine, ‘het gelukshormoon’. Er zijn in mijn leven een aantal momenten geweest dat ik blij was dat ik een sigaret kon opsteken. Als je uit een isolatiecel komt, kan roken je helpen om weer even tot jezelf te komen.”



Chloë Juchtmans is psycholoog op Sophia 4, maar in een vorig leven werkte ze als slaaptherapeut op het Slaaplabo van CEPOS, het intussen gesloten Centrum voor Epilepsie en Psycho-Organische Stoornissen. Daarom bleek ze de ideale gesprekspartner om het te hebben over slaap als belangrijk onderdeel van gezonde levensstijl. Chloë was met vakantie op de dag van de uitzending, maar dankzij een vooropname kreeg de luisteraar haar inzichten toch te horen.

Chloë Juchtmans – Slaap is inderdaad één van de drie pijlers, naast beweging en voeding. Je mag ervan uitgaan dat wij in ons leven ongeveer 25 jaar slapend doorbrengen. Tijdens de slaap gebeurt er veel herstel, zowel fysiek als geestelijk. Als we een tekort hebben aan slaap, worden we humeurig en prikkelbaar, en ook de concentratie en het geheugen laten het afweten.

In extreme gevallen, wanneer mensen een aantal nachten tot weken niet slapen, kunnen zij stemmingsproblemen ontwikkelen en hallucinaties krijgen. Slaap is gewoon bijzonder belangrijk voor onze fysieke en mentale gezondheid. Bovendien is slapen ook wezenlijk voor ons geheugen. Slaap zorgt ervoor dat we heel wat (emotionele) dingen verwerken en herinneringen vastknopen. Dan spreken we over de cognitieve component van het slapen.

Radio Toetertoe – Gaan we niet te slordig om met slaap?

Chloë Juchtmans – Ja en neen, denk ik. Zolang iemand geen slaapmoeilijkheden heeft, maakt het niet zoveel uit hoe het met je slaaphygiëne



is gesteld. Maar als je moeilijkheden begint te ondervinden, dan worden die dingen wel belangrijk.

Radio Toetertoe – Er wordt weleens gezegd dat acht uur slaap per nacht een gezond streefdoel is.

Chloë Juchtmans – Dat is ook zo. Gemiddeld hebben we zeven à acht uur slaap nodig als volwassen persoon. Maar er zijn uiteraard best wel wat individuele verschillen. Je hebt avond- en ochtendmensen, kortslapers en langslapers, en dat allemaal op basis van een biologische behoefte. Het is de genetica die dat deels bepaalt.

Radio Toetertoe – Slapen we best 's nachts? Kan je dezelfde slaapkwaliteit overdag halen?

Chloë Juchtmans – Daar valt veel over te zeggen. Slaap wordt geïnduceerd door onze biologische klok. Die werkt op basis van lichtinval. Als er licht invalt op onze ogen, wordt er een signaal verstuurd naar onze hersenen, waardoor we wakker blijven. Licht houdt ons dus wakker, heel simpel gezegd. Wanneer er minder licht is, bijvoorbeeld 's avonds als het donker wordt, dan gaat er in onze hersenen een proces starten waardoor er melatonine wordt vrijgemaakt. Die melatonine gaat ervoor zorgen dat we beter kunnen inslapen. Ideaal gezien zijn we overdag wakker, omdat er licht binnenvalt en onze hersenen het signaal krijgen dat het tijd is om wakker te zijn, en slapen wij 's nachts. Oudere mensen kampen wel eens met slaperigheid overdag, omdat hun retina of netvlies een stukje vergeeld is of omdat er cataract optreedt, en er daardoor minder licht binnenvalt.

Werken in een ploegensysteem is ook niet zo ideaal. Het druist meestal tegen de natuur in, al stellen we ook hier individuele verschillen vast. Mensen die 's nachts werken, zorgen best voor veel gedimd licht vóór ze naar bed gaan. Het kan bijvoorbeeld helpen om met een zonnebril naar huis te rijden. Het is belangrijk dat zij hun hersenen het signaal kunnen geven dat het tijd is om de dag af te bouwen.

Radio Toetertoe – Hebben we in de winter dan meer slaap nodig dan in de zomer?

Chloë Juchtmans – Dat vind ik een moeilijke vraag. We hebben vaak dat gevoel, maar we moeten een onderscheid maken tussen vermoeidheid en slaperigheid. Veel mensen kennen het winterdipje, dat vaak meer met vermoeidheid heeft te maken dan met slaperigheid. Slaperigheid kun je opvangen door te slapen; je voelt dan ook dat je ogen dichtvallen. Maar veel mensen hebben in de winter eerder last van een soort geestelijke of mentale vermoeidheid, of misschien wel een emotionele vermoeidheid. Dat kan je niet opvangen door te slapen. Het is een teken dat je nood hebt aan ontspanning en rust. Op die momenten meer gaan slapen, zou ik afraden.

Radio Toetertoe – Wanneer is er sprake van kwaliteitsvolle slaap? Valt dat op de één of andere manier te meten?

Chloë Juchtmans – Zoek je heil in ieder geval niet bij allerlei apps. Waarom? Omdat die apps geen hersenactiviteit meten. En net de hersengolven bepalen welk soort slaap je hebt. Wat maakt slaap kwaliteitsvol? Je moet voldoende diepe slaap inbouwen. Diepe slaap heb je normaalgezien in de eerste helft van de nacht.

Daarom zei men vroeger dat de uren slaap vóór middernacht dubbel tellen. Strikt genomen is dat een fabeltje, maar het is uiteraard wel goed om te waken over het aantal uren diepe slaap. Dat zijn er ongeveer vier à vijf per nacht. De diepe slaap is verkwikkend en zorgt ervoor dat er herstel kan plaatsvinden en dat je energie krijgt. Vermijd alcohol, cafeïne, tabak en drugs, want die dingen zijn nefast voor de kwaliteit van de diepe slaap. De subjectieve beleving van slaap is ook belangrijk.

Als je 's morgens het gevoel hebt dat je een goede nachtrust hebt gehad, is dat wat telt. Ook al vertelt jouw app misschien iets anders of heb je niet zoveel uren diepe slaap gehaald. Een korte nacht maakt dat je aan minder uren diepe slaap zal komen. Onze hersenen gaan dat corrigeren door middel van een inhaalmechanisme. Als een bepaalde nacht voor minder diepe slaap zorgde, dan zal je de nacht erop automatisch meer diepe slaap hebben. Niet door extra uren

te gaan slapen, maar door meer diepe slaap in te bouwen. Het kan zijn dat je je daardoor wat groggy voelt. Soms creëren mensen een soort sociale jetlag. Je kunt in het weekend later gaan slapen en 's ochtends wat later opstaan, maar op maandagmorgen word je wel op tijd op je werk verwacht. En dan kan het wel eens pikken wanneer de wekker afloopt.

Radio Toetertoe – Kan je slaap inhalen of ben je die onherroepelijk kwijt?

Chloë Juchtmans – Verloren slaap kun je helaas niet inhalen. Gelukkig is er wel dat natuurlijke inhaalmechanisme, waardoor onze hersenen zullen proberen om de volgende nacht wat in te halen. Maar verloren slaap ga je niet goed maken door extra uren te slapen of dutjes te doen. Dat zal niet helpen.

Radio Toetertoe – Een 'powernapje' is geen goed idee?

Chloë Juchtmans – Neen, powernapjes zijn niet ideaal. Het is opnieuw belangrijk om een verschil te maken tussen slaperigheid enerzijds, en vermoeidheid, nood aan rust of ontspanning anderzijds. Vermoeidheid los je niet op door te gaan slapen, integendeel. Je kunt het zelfs erger maken. Maar natuurlijk is een dutje soms geoorloofd. Wanneer je na een korte nacht achter het stuur zit, en je ogen vallen dicht, dan is het je plicht om je even aan de kant te zetten.

Houd niettemin rekening met een aantal zaken. Het is geweten dat iemand die gaat slapen al na twintig minuten in diepe slaap terechtkomt. Diepe slaap is onze verkwikkende slaap en is ook wat we nodig hebben. Maar die diepe slaap wordt ook beïnvloed door wat we overdag aan slaapdruk opbouwen. Van zodra we wakker zijn, begint er zich een hormoon, adenosine, in ons lichaam op te bouwen. Dat bepaalt in feite de slaapdruk. Vergelijk het met een emmertje dat zich overdag vult en 's avonds vol genoeg moet

zijn om goed te kunnen in- en doorslapen. Als je overdag slaapt en je slaapt langer dan twintig à dertig minuten, dan giet je dat emmertje deels terug leeg. Het risico bestaat dat je 's avonds later in slaap zult vallen of niet goed kunt doorslapen, waardoor de volgende dag zich hetzelfde probleem stelt. Als je dus een dutje wenst te doen, doe het dan maximum dertig minuten en liefst ten laatste in de vroege namiddag. Hoe later je gaat dutten, hoe groter de invloed op het hormoon adenosine en hoe kleiner de slaapdruk.

Radio Toetertoe – Wat moeten we verstaan onder 'slaaphygiëne'?

Chloë Juchtmans – Het gaat vooral over dingen die je zelf kunt doen om je slaap zo goed mogelijk te verzorgen. Ik verwoord het bewust op deze manier, omdat je slaap niet kunt afdwingen. Je hebt er geen controle over. Er bestaat geen knopje dat je 's avonds kunt omdraaien om in slaap te vallen. Maar dat betekent niet dat we



niks kunnen doen. De therapie op CEPOS heette destijds 'Beter slapen kun je leren'. Dat is ook zo. Het is bijvoorbeeld belangrijk om overdag voldoende te ontspannen, zodat je niet teveel stress meeneemt in de nacht. Vermijd blauw licht twee uur voor het slapengaan, om je hersenen niet het signaal te geven dat het tijd is om wakker te zijn. Onderzoek wees ook uit dat warme voeten gunstig zijn om in slaap te vallen.

Wie de slaap niet kan vatten, blijft beter niet te lang in bed liggen. Sta op, ga iets ontspannends doen en keer pas terug naar bed wanneer je voelt dat het deze keer wel eens zou kunnen lukken. Probeer je ook niet te ergeren aan je partner die snurkt, woelt, of net wel moeiteloos inslaapt. Zorg er vooral voor dat je je bed niet gaat associëren met 'wakker zijn'. Dat is het grote risico bij mensen met een chronische slapeloosheid.

Radio Toetertoe – De angst voor nachtmerries kan ook slaapbelemmerend werken.

Chloë Juchtmans – Ja. Dat is zeker het geval bij mensen die kampen met PTSS (posttraumatische stressstoornis). Maar ook daar gelden dezelfde adviezen. Ze moeten leren dat die nachtmerries ook een functie hebben. Die dromen zorgen voor emotionele verwerking. Ons brein probeert op die manier een aantal gebeurtenissen te verwerken en een plaats te geven. Die overwegingen kunnen helpen bij de angst om te gaan slapen.

Radio Toetertoe – Hoe bepalend zijn omgevingsfactoren? Bed, matras, hoofdkussen, temperatuur, licht, geluid?

Chloë Juchtmans – Belangrijk en niet belangrijk. Je slaapplek moet vooral een omgeving zijn die rust uitstraalt. Vermijd de aanwezigheid van een telefoon of computer. Probeer je bed en bij uitbreiding je slaapkamer enkel voor te behouden voor slaap en intimiteit. Gebruik je bed niet om televisie te kijken, of te lezen,... Er zijn natuurlijk veel mensen die daar geen moeilijkheden mee hebben; maar wie wel moeilijkheden ondervindt om tot rust te komen, kan extra op die dingen letten.

Het is in een slaapkamer ook best niet te warm. We weten uit ondervinding dat hete zomernachten meestal niet garant staan voor de beste nachtrust. Warme voeten zijn dan weer wel aangewezen.

Let vooral op een ontspannend avondritueel. Probeer goed de dag af te bouwen, want de meeste mensen hebben geen knopje om gewoon even aan en uit te zetten. Zorg overdag ook voor momenten om even terug te schakelen, zodat je niet overprikkeld geraakt. Als je de ganse dag volle gas moet geven, dan neem je dat ook mee in de nacht. Wie daar gevoelig voor is, zal niet goed doorslapen. Het stresssysteem dat blijft doordraaien, zal maken dat je heel vlug weer wakker wordt. Twee uur voor het slapengaan alleen nog ontspannende dingen doen heeft een gunstige invloed.



QUOTES SLAPEN

Ann De Raeymaecker (Redactieraad Toetertoe)

"In de Canvasreeks 'De slapelozen' heb ik in 2019 al getuigd over lange, slapeloze nachten. Ik ben een notoir nachtmens. Er zijn heel wat nachten dat ik niet slaap, en als ik toch tot slapen kom, hark ik hooguit 1 à 2 uur bij elkaar. Ik blijf erg actief. Als ik niet slaap, sport ik vaak 's nachts. Maar ik merk natuurlijk wel dat het gebrek aan nachtrust ook gevolgen heeft voor mijn concentratie. En uiteraard lijdt ook mijn humeur er wel eens onder.

Mensen vragen me wel eens hoe ik dit volhoud, maar ik heb daar geen afdoend antwoord op. Ik probeer de slapeloze nachten door te komen door te sporten en door filmpjes over olifanten te bekijken. Vele jaren geleden probeerde ik een betere slaper te worden met behulp van medicatie. Dat hielp niet, dus ben ik ermee gestopt. Ook de combinatie met therapie bracht geen soelaas. Hulpverleners hebben me aangeraden dingen te zoeken waar ik me veilig bij voel. In mijn geval zijn dat olifanten. En sporten. Die combinatie houdt me overeind."

Zo helpt poëzie

Over roken

Laat je leven niet in rook opgaan
Geen rook zonder vuur
Sigaret
Hoe langer je eraan trekt,
hoe korter ze wordt

Spreek
Woordelijk zonder een woord
te spreken

Peter Van Ussel



Boom en ik

In een herfst van het leven
kwam boom me tegen.
Nooit eerder was ik hem
zo opgevallen.

Met een stille wenk
riep hij me nader.
Hij zweeg als van eeuwen
uit al z'n knotten en barsten.

Begripvol neigde hij z'n zwarte bast
tegen me aan,
waarna hij me ritselend z'n geheim
- grondvaste overtuiging -
meedeelde.

Toen lieten z'n takken weer af.
Hij ruiste ten afscheid.
Als een oude vriend
liet hij me gaan.

Nu in beweging blijven.
Nu vooral in beweging blijven.

Michiel Sermeus



's Nachts komen ze

Ik beleef wilde nachten
kan eindeloos op slaap wachten
probeer de rust te zoeken
kan de nacht vervloeken
als ik dan toch kan dromen
zijn het nachtmerries die komen
elke nacht alles geven
steeds opnieuw overleven
ik leer het doorstaan
blijf droomgewijs verdergaan
overdag leef ik dus met veel plezier
en vind ik echt veel vertier
door herbelevingen die steeds komen
leef ik overdag de mooiste dromen

Els Lambrecht

Bewegen

Uit het leven gegrepen,
van beweging moet je zweten en kleven,
lopen en gezond koken,
wandelen is goed voor de mens,
het is voor sommigen een wens

Bewegen is een zegen,
het is niet voor iedereen gegeven
Bewegen laat de mens gedreven leven,
gelukshormonen komen te boven
Bewegen in de zon of in de regen,
pompen is goed voor het bloed
Kortom, bewegen is goed

Nicolas Lambrechtsen

Eten

Vlug, vlug
Ik moet nog dit en moet nog dat
Stop!
Knauwen, knauwen moet je doen!
En genieten van al dat lekkers!
Suikers, snoepgoed, lekker!
Smikkel, smakkel
Mm, veel te goed om te laten liggen
Stop!
Fruit, groenten moet je eten
Dit doet je lichaam goed
Ijsjes, platte kaas, yoghurt
Melkproducten
Stop!
Nooit meer voor mij
Ik kan het niet meer verteren

Anoniem

Deze gedichten zagen het licht
tijdens het wekelijkse Schrijfatelier
in de Loods. Wil je ook graag met
jouw woorden aan de slag gaan?
Neem gerust eens deel; op maandag
tussen 13u30 en 15u.

De Loods
Spoorweglaan 32
2570 Duffel

Expert Kristel Vleugels



Kristel Vleugels is psycho-motorisch therapeut en binnen UPC Duffel het uithangbord en aanspreekpunt voor mindfulness. Je hoorde er de voorbije jaren steeds vaker over, maar wat wordt er precies mee bedoeld?

Kristel Vleugels – Het is niet zo gemakkelijk om uit te leggen, omdat het erg gericht is op een concrete praktijk. Je zal het vooral moeten leren ervaren. Maar er bestaat een definitie waar ik me wel kan in vinden. Mindfulness is vertrouwd raken met het huidige moment. Edel Maex spreekt over een open, milde aandacht. Jon Kabat-Zinn heeft het over verwelkomen van wat er is. Dat is nu net wat we vaak niet doen. We verzetten ons tegen eigen emoties, tegen gedachten, tegen fysieke gewaarwordingen. Dat creëert een vorm van lijden. Mindfulness wil oefenen om daar met een milde, open aandacht naar te kijken.

Mensen functioneren in twee verschillende modi: een doe-modus en een zijn-modus. De eerste is gericht op actie, inspanning, toekomst bereiken en overwinnen. Dat is het speelveld van de activeringshormonen. De zijn-modus is gericht op rust, ontspanning, hier en nu. In die modus leren we verwerken. Daar worden onze verbindingshormonen gestimuleerd. In onze samenleving functioneren we vooral vanuit de doe-modus. Onze natuurlijke staat, namelijk de zijn-modus, wordt dikwijls verwaarloosd. Heel wat mensen bevinden zich bovendien in de XL-versie van de doe-modus en dat is de stress-modus. Mindfulness wil wat doen aan die stiefmoederlijke benadering van de zijn-modus.

Radio Toetertoe – Is het geen contradictie om heel bewust met de dingen bezig te zijn en dat als ontspannend te ervaren? Mindfulness is niet hetzelfde als relaxatie, toch?

Kristel Vleugels – Dat klopt. Dat zijn twee verschillende dingen. Mindfulness wil net helpen om je bewust te worden van wat er is. Op het EK voetbal hoorde ik een voetbalcommentator vertellen over een speler die 's avonds mediteerde om rust te vinden en te ontspannen. Ik kan maar hopen dat het de speler in kwestie hielp om de dag erop gefocust op het veld te verschijnen, en net niet té ontspannen.

Radio Toetertoe – Hoe ben je zelf zo begeistert geraakt door mindfulness?

Kristel Vleugels – Een psychologe die in 2006 de cursus gevolgd had, dacht het misschien wel iets voor mij kon zijn, omdat het raakte aan relaxatie en yoga. Ik was op zoek naar een gerichte bijscholing en ging op haar advies mindfulness volgen. De opleiding was veel meer dan een bijscholing. Ik leerde er vooral ook iets over mezelf. Als bewegingstherapeut, want dat ben ik op de eerste plaats, was ik erop gericht om mensen in beweging te krijgen en zo tot verandering te komen. Tijdens de opleiding mindfulness leerde ik net dat stilstaan, niet bewegen en loslaten enorm veel in beweging kan zetten. Sindsdien besteed ik meer aandacht aan het evenwicht tussen de twee. Dat accent leg ik ook in mijn sessies met patiënten.



Expert Christian Verschelden

Psycholoog Christian Verschelden heeft vele petjes: hij is coördinator van Kunstencentrum De Loods, hij trekt activiteitscentrum het Klaverblad en hij is de voorzitter van de werkgroep Vrije Tijd bij Emergo. Een man die ongetwijfeld iets te vertellen heeft over ontspanning. Voor Christian zijn twee deeldomeinen onontbeerlijk: kunst en natuur.

Radio Toetertoe – Op welke manier werkt kunst voor jou ontspannend? Staat de actieve vorm centraal, met name het zelf kunst scheppen? Of moeten we je eerder zoeken in musea, waar je je laat raken en beroeren door het werk van anderen?

Christian Verschelden – Kunst heeft te maken met een combinatie van spanning en ontspanning. De kern van kunst draait immers rond de mens als patiënt. Dat woord patiënt verwijst naar twee Latijnse woorden: pati (lijden) en patiens (geduldig). Kunst heeft te maken met de lijdende mens, maar vooral dan met de manier om op een niet-stresserende manier met dat lijden om te gaan.

Ontspanning lijkt wel een nieuwe godsdienst geworden. We krijgen heel vaak, en zeker via reclame, de boodschap dat we moeten genieten. Ook sociale media spelen daarop in. Ontspanning heeft een dwangmatig kantje gekregen. Het gebod op ontspanning draagt net iets stresserends in zich. Het is belangrijk je rekenschap te geven van het feit dat die ultieme ontspanning niet bestaat. Hooguit en in de meest extreme vorm wanneer je dood bent.

Onderzoek heeft aangetoond dat kunst ontspannend is wanneer ze schoon is. Er zijn

universele vormen van schoonheid, bijvoorbeeld bepaalde natuurbeelden, die iedereen raken. Daarnaast kunnen ook persoonlijke ervaringen van schoonheid bijdragen tot ontspanning. Kunstuitingen die spelen met repetitieve patronen blijken eveneens een meer ontspannend effect te hebben. Dat wordt duidelijk in liederen en gedichten. Herhaling helpt om je aandacht te focussen en je af te leiden van zorgen en problemen. Bovendien doet het repetitieve denken aan spel en krijgt het daardoor een extra dimensie van ontspanning. Dat geldt ook voor het doelloze en het neutrale van kunst.

Radio Toetertoe – Op welke manier is natuur een belangrijke bron om ontspanning uit te putten? Hoe connecteer jij met natuur?

Christian Verschelden – Ik rijd iedere dag 10 kilometer met de fiets naar Duffel, langs de zeer mooie Nete. Onderweg probeer ik mijn aandacht te richten op de groene omgeving, de weidse hemel en mijn ademhaling.

Radio Toetertoe – Kunst en natuur zijn niet de toevallige interessegebieden van Christian Verschelden. Het zijn ook dimensies die op het domein van UPC Duffel hoog in het vaandel worden gedragen.

Christian Verschelden – Dat klopt. Het ziekenhuis wil werk maken van een helende omgeving. De factoren die bijdragen tot dat genezende karakter zijn bekend. De omgeving moet stressverlagend zijn, er moet een zekere vorm van controle zijn en een evenwicht tussen privacy en publieke ruimte. De ruime, groene tuin wil die helende omgeving zeker mee ondersteunen en stimuleren.



QUOTES ONTSPANNING

Luc Van Eycken
(Kunstenaar, vrijwilliger De Loods)

“Kunst wankelt voor mij tussen spanning en ontspanning. Ik leg mezelf bij mijn werk vaak een deadline op. Als die in het gedrang komt, dan voel ik hoe de spanning toeneemt. Wanneer ik iets heb afgewerkt, kan ik ervan genieten. Dat is ontspanning.

Diezelfde dynamiek ervaar ik ook in mijn vrijwilligerswerk bij de Loods. Het woord zegt het zelf: het is werk. In de Loods heb ik taken te volbrengen. Ik heb mezelf een vrijwillige verplichting opgelegd: de sleutel ophalen, de deur openmaken, koffie zetten, de deelnemers onthalen en begeleiden. Pas daarna is er ruimte om zelf artistiek aan de slag te gaan, wat dan weer ontspannend is. Ik merk ook dat de deelnemers in de Loods een rust vinden. Ze kunnen hun tijd nemen om er met hun werken bezig te zijn. Ieder op zijn tempo. Niemand is verplicht om terug te keren, maar het gebeurt wel. We krijgen intussen veel vertrouwde gezichten over de vloer. Dat zegt veel over de inspirerende plek die de Loods is.”



Christine Selleslagh (HerstelAcademie)

“Een HerstelAcademie is een school, waar cursussen worden aangeboden over persoonlijk, psychisch herstel. Iedereen kan bij ons student zijn: (ex-)cliënten, familie, hulpverleners,... Eenieder is gelijkwaardig. En welkom. De lessen liggen telkens in handen van een duo, dat ervaringsdeskundigheid en theoretische kennis samenbrengt. Ook daar vormt gelijkwaardigheid de basis. Academie klinkt misschien wat streng of schools, maar we proberen net om een plek in de brede samenleving te creëren. We werken samen met verschillende partners, die bijvoorbeeld lokalen aanbieden waar we onze lessen kunnen laten doorgaan. Inhoudelijk schuren heel wat van onze cursussen aan tegen het onderwerp ‘Gezonde Levensstijl’. We focussen op creativiteit, beweging, tuinieren,... en herstel.”

**Jannes Goossens
(Technische Dienst – Groendienst)**

“Het is een voorrecht om in ‘den hof’ van het ziekenhuis te werken. Je bent altijd buiten. Een collega sprak ooit over ons bureel zonder muren. De twee grote, rode beuken vind ik de mooiste reuzen van ons domein. Voor mij maakt de variatie in het tuinwerk het boeiend: gras maaien, hagen scheren, takken snoeien, banken onderhouden,.. Soms is het hard labeur, dan gelukkig weer wat lichter.”





Michel Blokland († 2021, voetbalcoach)

“Op dinsdag- en vrijdagavond spelen we in de sporthal van het ziekenhuis voetbal. Heel wat mensen kijken ernaar uit om zich eens goed uit te leven. Voor mij horen die trainingen thuis onder ‘herstel’, omdat ze laten zien dat er leven is na een psychiatrische opname. Er spreekt hoop uit. Onze voetbalavonden waren voor sommige (ex-)patiënten een opstapje om nadien in hun thuisomgeving sport te gaan beoefenen. Maar uiteraard spreekt het voor zich dat bewegen ook helpt om je beter in je vel te voelen. Het is een belangrijke bouwsteen voor herstel. Ik vind het fijn om mensen samen te brengen en de trainingen in goede banen te leiden. Dat engagement vraagt natuurlijk de nodige inspanning, maar daarna volgt voor mij ook telkens de ontspanning. Die balans probeer ik te bewaken.”



**Thierry (Luisteraar) met een gedicht
voor zijn toekomstige vrouw Marleen**

“Ik werd wakker
en vond je niet.
Ik wou je voelen
en vond je niet.
Ik wou je een zoentje geven
en vond je niet.
Ik wou mijn arm rond je leggen
en vond je niet.

Ik dacht aan je
en vond je in mijn hoofd.
Ik vond je in mijn hart.
Ik kon je voelen,
ik kon je omhelzen.
Ik hou van je.
Ik mis je.”

Gina Gheuens (Medewerker bij Klimop)

“Misschien mag ik wel zeggen dat ik een eigen ‘dienst activering’ heb opgestart. Met een groepje vrienden organiseren we twee keer per maand een ontspannende activiteit, ook voor mensen die minder mobiel zijn.

Zo maken we binnenkort een uitstapje naar Plackendael. We maakten ook al plannen voor een dagje naar zee. Maar het kan net zo goed dichterbij huis: een terrasje in de buurt, een ijsje eten,... Die gedeelde initiatieven hebben ervoor gezorgd dat ik me veel minder alleen ben gaan voelen. We geven elkaar dat duwtje in de rug, dat iedereen wel eens kan gebruiken.”



Laatste minuteN

Hoofddarts Ann Berens



Een radioprogramma vullen met 5u boeiende gesprekken en aanstekelijke muziek, leek vooraf een behoorlijk pittige opdracht. Toch vloog de tijd voorbij. Het verzoekkraam deed gouden zaken, en helaas kregen niet alle aangevraagde nummers de kans om door de boxen te schallen. In een periode die bol stond van Europees voetbal, mocht een commentator in de studio niet ontbreken. De laatste minuten van de uitzending waren voor Ann Berens, hoofddarts van UPC Duffel. Op welke manier houdt het thema 'Gezonde levensstijl' haar bezig?

Ann Berens – Ik zou de vraag met een knipoog kunnen ontwijken door ze te herleiden tot de levensstijl van andere mensen. Maar dat zou wel al te gemakkelijk zijn. Het gaat natuurlijk ook over mezelf. 'Levensstijlen' is een werkwoord. Het vraagt aandacht. Dagen als deze helpen om alert te blijven. Ik word van nature allicht niet geassocieerd met ontspanning en gezonde levensstijl als zodanig, maar ik heb het geluk om me in Duffel omringd te weten door mensen die daar expert in zijn. Met hun kennis zorgen ze ervoor dat ik ermee bezig ben, erover nadenk en af en toe zelfs eens iets uitprobeer. Ik zou zelf waarschijnlijk nooit met fitness zijn gestart, maar toen het hier in huis werd georganiseerd, verlaagde dat voor mij de drempel aanzienlijk. Of je dat met evenveel enthousiasme volhoudt, is dan weer iets anders.

Radio Toetertoe – Met welk van de deeldomeinen heb je zelf de moeilijkste relatie?

Ann Berens – Bewegen. Ik moet naar mijn telefoon kijken om te zien hoeveel ik heb gestapt en ik lees vaak dat het beter kan.

Radio Toetertoe – Zijn er domeinen waarin je vooruitgang wist te boeken?

Ann Berens – Toen ik in 1997 in dit ziekenhuis begon te werken, rookte ik nog. Op de polykliniek stonden asbakken en tussen twee consultaties door was het de gewoonte om een sigaret op te steken. Ook tijdens vergaderingen werd toen gerookt. Ik ben blij dat op dat vlak intussen heel wat is veranderd.

Radio Toetertoe – Met welke gedachte wil je deze radiodag afsluiten?

Ann Berens – Niet alleen gezonde levensstijl stond vandaag centraal. Ook de muziek speelde een heel verbindende rol. Ik geloof zelf sterk in muziek als voeding, voor iedereen. Dat is ook de reden waarom ik met een muzikaal recept van King Curtis wilde afronden: Memphis Soul Stew.



IK BEN EEN OCHTENDMENS

1 juli 2021. De vuurdoop van Radio Toetertoe, thema gezondheid. Het ontgaat mij compleet. Ik ben met mijn gezin aan het zeetje, vandaag 16 jaar getrouwd met vrouwlief. Gezegend met dochter en zoon, puberend en wel, laat ik de golven van de zee op me afkomen.

De verhalen en reacties achteraf zijn stuk voor stuk lovend. Radio Toetertoe deed ertoe. Het was een waar succes. Graag meer van dat! Aan zee was het ook mooi weer.

Om me een mooi beeld te scheppen van dit radiofeestje, krijg ik de geluidsopnames toegestuurd. Op vrije momenten kan ik me laten meeslepen door mooie verhalen en fijne muziek. Ik heb duidelijk veel gemist die eerste juli. Ik ben nochtans niets tekort gekomen.

Mijn grootste deugd is rust, slaap. Dat is het altijd al geweest. Als kind vroeg ik mijn ouders vaak of ik al mocht gaan slapen, ook al was het nog niet mijn uur. Het contrast met broer en zus kon niet groter zijn. Zij haalden steeds alles uit de kast om toch nog wat langer te mogen opblijven. Tijdens weekends en schoolvakanties kon ik enorm genieten van vroeg opstaan. Rust en stilte in de woonkamer. Iedereen sliep nog, behalve mijn speelgoed op het pluizige tapijt en de nieuwsgierige kat.

Ook nu nog ben ik vaak eerder dan mijn puberende kinderen klaar om onder de wol te kruipen. 's Ochtends vroeg op het werk toekomen, een halfuurtje voordat de collega's één voor één komen binnengewaaaid, is ook heilzaam. De rolluiken optrekken, in stilte en rust de agenda en laptop openslaan, de planning van de dag overschouwen. Ik ben een ochtendmens.

Beweging, voeding en ontspanning hoeven voor mij niet onder te doen voor slaap en rust, net als humor en muziek, maar dat is misschien iets voor een andere uitsmijter. De kern van wat ertoe doet, vind ik vaak terug in muziek, het beste bindmiddel in humor. Om het met de woorden van Tourist LeMC te zeggen: Eten, maffen, l'amour en gezondheid. Al wat rest is lucht en tijdverdrijf.

Tom Hellemans



GEEN RADIO ZONDER MUZIEK

Achter deze link schuilt net iets meer dan 3u muziek. Wie erbij was aan de radiotent, of wie elders naar de eerste uitzending van Radio Toetertoe luisterde, zal zich ongetwijfeld een aantal nummers herinneren. Wie het toen niet hoorde, kan met deze afspeellijst alvast een beetje van de sfeer opsnuiven.

