



■ Leefstijlcoach Bianca Rutten in gesprek met John Reichart over meer balans in zijn leven. FOTO: © BASTIAAN MICHÉ / FOTO MICHÉ

Leefstijlpunt

‘Stress verdwijnt niet, maar je kunt er wél anders mee omgaan. Het gaat om balans’

REGIO Steeds meer inwoners van Wijdmeren zoeken hulp bij hun gezondheid. Leefstijlcoach Bianca Rutten biedt hen tijd, aandacht en praktische ondersteuning om stappen te zetten naar meer balans, minder stress, beter slapen en een fitter leven.

door Koojsje de Beer

John Reichart (73) heeft meteen een afspraak gemaakt toen hij in het lokale blad van Wijdmeren las dat inwoners gratis een leefstijlcoach konden bezoeken. “Ik vond mijn buikomvang te groot en wilde al langer wat aan mijn gezondheid doen”, vertelt de inwoner uit Nederhorst den Berg.

Drie huisartsen
Het leefstijlpunt in dit deel van de regio komt voort uit Gezond Wijdmeren, een initiatief van drie huisartsen. Zij werken volgens het idee van Positieve Gezondheid met als uitgangspunt dat lichamelijke klachten samenhangen met leefstijl, stress, sociale contacten en iemands persoonlijke situatie.

Gezondheidscheck
Voor zijn eerste gesprek met leefstijlcoach Bianca Rutten heeft Reichart bij de apotheek een uitgebreide gezondheidscheck gedaan. “Mijn lengte, gewicht en buikomvang zijn gemeten en ook mijn bloeddruk is gecontroleerd. Daarnaast hebben ze wat bloed afgenomen om onder andere mijn cholesterolwaarden te meten.”

Het eerste gesprek na de check is bedoeld om kennis te maken, sa-

men een uitgebreide vragenlijst in te vullen en zo te bekijken wat de vraag is achter de vraag, licht leefstijlcoach Bianca Rutten toe. “Een huisartsconsult duurt vaak maar tien minuten. Ik kan een uur in gesprek met iemand. Dat scheelt. Mensen voelen zich gezien en gehoord.”

Het traject bij Rutten loopt een jaar, met contactmomenten twee weken na het eerste gesprek en later bij drie, zes en twaalf maanden.

Diëtist
Rutten verwees Reichart door naar een diëtist. Een schot in de roos volgens de inwoner van Nederhorst den Berg.

“Ik heb veel van haar geleerd. Zo at ik graag grillworst, maar wist niet dat deze vleeswaren erg vet, zoet en bewerkt zijn. Op advies van de diëtist eet ik nu rookvlees of rosbief. Ook let ik nu in de supermarkt veel beter op etiketten. Voor mijn bloeddruk mag ik niet te veel zout bijvoorbeeld.”

Grenzen bewaken
Behalve dit advies waarschuwt Rutten dat Reichart niet te veel hooi op zijn vork moet nemen.

“John is soms te enthousiast, terwijl hij in het verleden toch twee keer een burn-out heeft gehad.” Reichart knikt instemmend: “Ik wil heel veel, maar kan mijn grenzen niet zo goed bewaken.”

Balans
In de gesprekken tussen het tweetal is leren omgaan met stress een terugkerend onderwerp. Rutten: “Stress beïnvloedt je hele systeem

moment waarop je trots bent geweest op jezelf. Vaak val je dan ook in slaap. Mensen oordelen zo hard. Als iedereen wat liever voor zichzelf was, zou er minder stress zijn en de wereld er mooier uitzien.”

Fitter
Reichart heeft veel baat bij het traject. “Het gaat nu heel goed met me. Toevallig heb ik vanochtend

Als mensen dit willen, bied ik zelf ontspanningsoefeningen aan, zoals een bodyscan

en je gewicht. Het gaat erom dat je leven in balans is. Stress gaat niet weg, maar je kunt leren ermee om te gaan. Als mensen dit willen, bied ik zelf ontspanningsoefeningen aan, zoals een bodyscan of ademhalingsoefeningen. Bij slaapproblemen kan ik doorverwijzen naar een slaaptherapeut.”

Dagboek
Soms vraagt de leefstijlcoach iemand om een positief dagboek bij te houden. “Dat betekent elke avond even nadenken over een

nog een controle gehad en mijn waardes zijn nog nooit zo goed geweest. Ik wil mijn medicatie voor een hoge bloeddruk nu snel afbouwen. Ik was altijd al druk met mijn hobby’s schaken, bridgen en golfen, maar nu voel ik me nog fitter.” Rutten lacht, maar waarschuwt hem wel om niet weer te hard van stapel te lopen: “Balans blijft belangrijk.”

Meer weten? ggdgv.nl/leefstijlpunten en klik door op het leefstijlpunt van jouw gemeente.