

# FIT TIJDENS CORONA

MEI 2020



TIPS OVER RITME EN  
STRUCTUUR

4 HUISKAMER  
OEFENINGEN

Simpele oefeningen  
om thuis fit te blijven

LEKKER EN  
GEZOND ETEN

Om thuis lekker en  
gezond te eten.



Minor Exploring Health Behaviour

# EVEN VOORSTELLEN

Door Gabriëlla, Jessie, Lisa, Romy Sarah en Whitley

**Wij zijn zes studenten van de Fontys Paramedische Hogeschool in Eindhoven.**

Onze groep is samengesteld uit studenten van verschillende studies, namelijk: medisch beeldvormende en radiotherapeutische technieken, verpleegkunde en logopedie. Als opdracht voor onze minor Exploring Health Behaviour zijn wij een praktijk onderzoek gestart bij SGE.

Sinds 11 maart is het COVID-19 virus officieel een pandemie. Hierdoor zijn er in Nederland veel maatregelen genomen. Bijna alle openbare plekken zijn gesloten en mensen moeten zoveel mogelijk thuis werken en thuis blijven.

Door deze maatregelen is Fontys dan ook gesloten en kunnen we niet meer in de praktijk aan de slag bij SGE.

Hierdoor zijn wij op het idee gekomen om een magazine te ontwikkelen, met hierin een aantal inhoudelijke tips op het gebied van bewegen, voeding en mentale gezondheid. We hopen u op deze manier te kunnen helpen en motiveren om deze tijd goed door te komen!

*Groetjes*  
de studenten van Fontys



**“Alleen samen krijgen we corona onder controle .”**

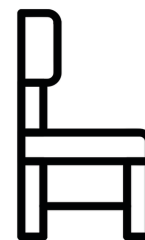
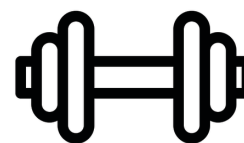
# Bewegen is gezond!

*Vier simpele huiskamer oefeningen om thuis fit mee te blijven.*



## **COVID-19 compliceert het sporten.**

Nu alle sportscholen gesloten zijn en lekker naar buiten gaan ook wat lastiger is, wordt het voor iedereen bemoeilijkt om te gaan sporten. Toch is het belangrijk om te sporten en te bewegen, dit helpt je om fit te blijven. Tijdens het bewegen wordt de stof 'endorfine' in de hersenen aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat je je beter gaat voelen, meer ontspannen bent en je tevreden voelt. Verder kan het bewegen de kans op chronische ziekten verlagen. Al met al reden genoeg om zo actief als mogelijk bezig te zijn! Om jullie een beetje te stimuleren om te bewegen, hebben wij in samenwerking met SGE fysiotherapie een viertal oefeningen uitgewerkt die makkelijk vanuit thuis te doen zijn. (de Zeeuw, 2019) Neem gerust contact op met SGE fysiotherapie als je vragen hebt over beweging, bij onverhoopte blessures of wanneer je graag een oefenprogramma of advies op maat zou willen. Ze plannen dan een (video)belafspraak voor je in.



The noun project

## Wist je dat?

**Ook de hersenen baat hebben bij regelmatig sporten? Bewegen is goed voor het geheugen, concentratie vermogen en de verwerkingssnelheid van informatie.**

**Er steeds meer bewijs komt dat bewegen het risico op het ontstaan van dementie vermindert en het proces van Alzheimer vertraagt.**

**Wanneer je 2,5 uur matig intensief beweegt per week, je spieren en je uithoudingsvermogen op pijl houdt? (de Zeeuw, 2019)**



**SGE FYSIOTHERAPIE**

# 4 huiskamer oefeningen



Ga op een stevige stoel zitten.

Sta op zonder de handen te gebruiken.

Ga rustig weer zitten.

Als het opstaan niet lukt zonder de handen te gebruiken, gebruik dan de leuning van de stoel om op te staan.

Herhaal dit 10 keer.

## 1. Opstaan uit de stoel



## 2. Op de tenen staan

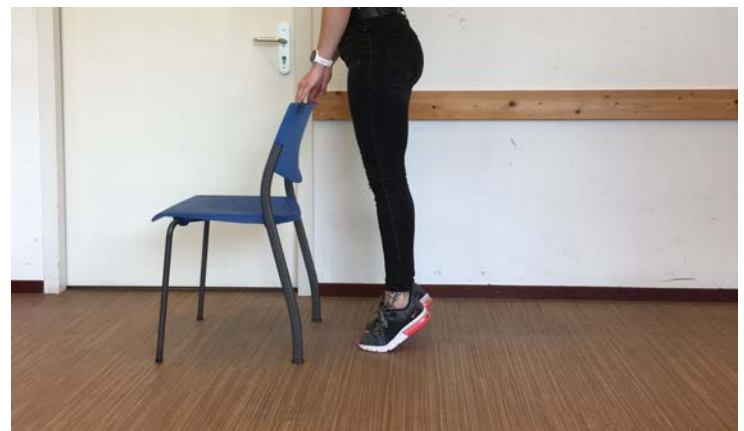


Ga staan en houd vast aan een stevige stoel, tafel of aanrecht.

Ga zo hoog mogelijk op de tenen staan.

Zak langzaam weer met de hakken naar de grond.

Herhaal 10 keer.



# 3. Armen omhoog

Deze oefening kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden. Pak twee flesjes water (0,5 liter in elke hand).

Start met beide handen bij de schouders.

Strek beide armen omhoog.

Laat weer rustig zakken.

Herhaal 10 keer.



# 4. Armen opzij

Deze oefeningen kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden. Pak twee flesjes water (0,5 liter in elke hand).

Start met beide armen hangend langs het lichaam.

Breng de armen zijwaarts omhoog tot maximaal schouderhoogte (horizontaal).

Laat weer rustig zakken.

Herhaal dit 10 keer.

# VOEDING IN TIJDEN VAN QUARANTAINE

Door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen, blijft je weerstand zo hoog mogelijk. Met een goede weerstand is je lichaam beter bestand tegen ziek makende bacteriën en virussen en word je minder snel ziek. Misschien kent u de Schijf van Vijf al, maar deze is vooral in deze tijd erg belangrijk om op te volgen. Hiermee krijg je alle goede stoffen binnen die het lichaam nodig heeft. Het voedingscentrum geeft een aantal tips:

- Eet veel groente en fruit; dagelijks minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit.
- Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, -pasta, -couscous en zilvervliesrijst.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Neem genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
- Eet dagelijks een handje ongezouten noten.
- Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.
- Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.

(Voedingscentrum, z.d.)

## Tips:

Hamsteren is helemaal niet nodig! De productie en het transport van voeding gaat gewoon door.

Check de koelkast, vriezer en voorraadkast en maak op basis hiervan een planning voor meerdere dagen. Noteer dit op een boodschappenlijstje. Zo vergeet je niks en voorkom je dat je meer in huis haalt dan nodig is of eten verspilt.

Benut de vriezer! De houdbaarheid van een product kan je zo gemakkelijk verlengen. Hieronder is een overzicht te vinden van de houdbaarheid van producten in de vriezer:

- Brood: 1 maand
- Groente: 1 jaar (eerst even kort koken)
- Fruit: 8 – 12 maanden
- Vis: 3 – 6 maanden
- Kip en kalkoen: 3 maanden
- Vlees: 2 – 9 maanden
- Rijst en kliekjes: 3 maanden

(Voedingscentrum, z.d.)

# KIPBURGER MET TZATZIKI

Voor 4 personen



gezondidee.mumc.nl

## INGREDIËNTEN

### Benodigheden burgers

- 1/2 limoen (rasp)
- 2 teentjes knoflook
- 1 ei
- 400 gram kipgehakt
- 50 gram volkoren broodkruimels
- 200 gram spinazie
- 30 gram feta
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 4 volkorenbroodjes
- Zwarte peper naar smaak

### Benodigheden salade

- 1 krop ijsbergsla
- 1 komkommer
- 60 gram feta
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge

### Benodigheden tzatziki

- 6 cm komkommer
- 1/2 limoen (sap)
- 3 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet
- Verse munt naar smaak (fijngesneden)

## BEREIDINGSWIJZE

### Burgers:

Rasp de schil van de limoen. Pel de knoflook en snijd fijn. Doe de limoenrasp in een ruime kom en voeg de knoflook toe. Splits het ei, voeg het eiwit, kipgehakt en de broodkruimels toe aan de kom en prak het geheel met een vork. Was de spinazie in een vergiet en laat uitlekken. Snijd de feta in blokjes. Doe de spinazie, feta, oregano en zwarte peper erbij en meng opnieuw met een vork zodat het een geheel wordt. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het kipgehaktmenschel in 4 gelijke ballen en vorm er hamburgers van. Leg de burgers op de bakplaat en bak 15-20 minuten in de voorverwarmde oven totdat de burgers gaar zijn.

### Salade:

Was de ijsbergsla, snijd klein en laat uitlekken. Was de komkommer en snijd in kleine blokjes. Doe de sla en komkommer in een kom. Snijd de feta in blokjes. Voeg de feta en olijfolie extra vierge toe en hussel om.

### Tzatziki:

Was de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Gebruik keukenpapier om het vocht uit de komkommer te knijpen (zacht knijpen). Pers het sap van de limoen uit. Doe de komkommer in een kom en voeg het limoensap, de yoghurt en verse munt toe. Meng door elkaar, dek af met folie en zet in de koelkast tot gebruik.



# Couscoussalade

LUNCHGERECHT VOOR 2 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

- 100 gram couscous  
(ongekookt) bij voorkeur  
volkoren
- 80 ml gekookt water
- 1 theelepel olijfolie
- 10 gram boter
- 75 gram sperziebonen
- 1 rode paprika, in blokjes  
gesneden
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 2 tomaten in blokjes  
gesneden
- 4 olijven, gesneden
- 20 gram fetakaas, in blokjes
- 2 eetlepels citroensap

## BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de couscous in een kom en voeg het gekookte water en de olijfolie toe. Laat het 5 minuten staan. Doe de boter erbij en laat smelten.
2. Kook de sperziebonen voor 5-6 minuten en laat ze afkoelen. Snijd ze in stukken van ongeveer 2 cm.
3. Doe de sperziebonen, de paprika, de sjalotten, tomaten en de olijven bij de couscous. Meng goed door elkaar.
4. Kruimel de fetakaas en sprenkel de citroensap over het geheel. Mix voorzichtig door elkaar. Verdeel de couscous over twee borden en serveer.

*Door groente te eten bij de lunch is het makkelijker om de aanbevolen 250 gram per dag te halen. Nu we veel thuis zijn is het fijn om eens iets anders dan de geijkte boterham met kaas te eten. Dit gerecht is ook een makkelijk gerecht om voor te bereiden en mee te nemen. Bewaar het dan wel in de koelkast*



# MENTAAL FIT BLIJVEN



Voor dit interview hebben we gesproken met Ronald Hochstenbach, met hem zijn we in gesprek gegaan over hoe je mentaal fit blijft in tijden van corona. Ronald geeft bij SGE in het zorgprogramma GGZ Mindfulness groepstrainingen

Ronald is opgeleid tot Mindfulness-, Compassie- en Interpersoonlijke Mindfulness trainer. Daarnaast heeft hij nog een vierjarige opleiding tot Jungiaans Filosofisch Therapeut en een vierjarige opleiding tot psychodrama therapeut gevolgd. Afrondend heeft hij de master Transformatie Psychologie gedaan. Een hele mond vol! Zijn passie ligt dan ook echt bij “Mindfulness”, wat zich vertaalt in het volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Het is de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu.

Ronald Hochstenbach  
<https://levenskunstenarschap.nl/>

Toen Mindfulness in het leven van Ronald belandde, gaf het hem in periodes van stress en rouw veel kracht, kalmte en vertrouwen om door te gaan. Het is voor Ronald heel belangrijk om de natuur zijn eigen beloop te laten gaan, zonder het te willen veranderen of stevig vast te blijven houden.

# IN TIJDEN VAN CORONA

## ***“Hoe blijven we mentaal gezond in deze tijden?”***

Wanneer je gedachtes afdwalen naar de toekomst, is het volgens Ronald belangrijk dat je na het afdwalen terugkomt in het hier en nu. Je zorgen maken in deze tijd is menselijk, vindt Ronald. Wel zegt Ronald dat het belangrijk is om je gevoelens te blijven herkennen en erkennen. Stop ze vooral niet weg, geef ze een moment de ruimte door ze in het lichaam te voelen. En als je weer wat meer ruimte voelt, pak je de draad weer op van waar je me bezig was. Probeer, hoe moeilijk dat soms ook is, om realistisch te blijven. Kom terug naar het heden en kijk hoe je er nu op dit moment voor staat. Wat maakt je gelukkig vandaag? Hoe kun je er vandaag voor zorgen dat je fijn de dag doorkomt? Maak je nog geen zorgen voor de dag van morgen.

Ronald geeft aan dat het belangrijk is om de onderlinge verbinding te blijven beseffen. We staan er niet alleen voor in tijden van corona. Blijf elkaar opzoeken op een alternatieve manier en geef elkaar kracht en ondersteuning.

Ga het gesprek met elkaar aan over hoe je reageert onder stress en waar je dan behoefte aan hebt. Houd een oogje bij elkaar in het zeil en steun elkaar. Attendeer elkaar er ook op dat je goed voor jezelf moeten blijven zorgen: regelmatig eten en drinken, blijven bewegen, voldoende slapen, zorg voor goede hygiëne en bouw zoveel mogelijk ritme en structuur in.

## ***“Waar horen we nu extra op te letten in deze tijden?”***

Als je voor jezelf een structuur hebt in je dagelijkse leven, behoud deze! Veel mensen raken op het moment een bepaalde structuur kwijt. In die structuur zitten bepaalde momenten die helpend kunnen zijn. Ga bijvoorbeeld de natuur in om een wandeling te maken. Als je in het verleden altijd om 08:00 uur 's ochtends ging mediteren omdat dit goed uitkwam met je werk, blijf dit vooral dan doen. Zo kun je jezelf blijven focussen op wat je vandaag wil bereiken; praktisch, maar ook emotioneel gezien.

Ronald zegt dat het ook heel belangrijk om dankbaar te zijn. Het is goed om te beseffen dat er nog heel veel dingen zijn die wel goed gaan en daar dankbaarheid voor te tonen. Dit kun je doen door 's morgens direct te kijken naar waar je vandaag dankbaar voor mag zijn. Dit zou je ook op het einde van de dag kunnen doen. Er bestaat ook een wondervraag die je aan jezelf kunt stellen: Hoe zou het zijn als ik nu... Als je deze vraag stelt activeer je dat gebied in je hersens wat je je voorstelt. Bijvoorbeeld vertrouwen. Het komt erop neer dat wat je aandacht geeft, zich zal activeren en groeien. Dit kun je oefenen.

## ***“Wat zijn merkbare veranderingen in de mentale gezondheid?”***

Een aantal symptomen waaraan je kunt merken dat corona invloed heeft op je mentale gezondheid:

- Je bent sneller prikkelbaar.
- Je bent meer gestrest dan normaal.
- Je stemming is enigszins somberder.
- Je bent frequenter bang of angstig.

- Je nachten worden onrustiger en je slaapt slechter.
- Je hebt last of meer last van piekeren.
- Je maakt je zorgen over de toekomst en blijft hier in hangen.
- Je bent sneller afgeleid en hebt minder concentratie.
- Je bent sneller geneigd om een borrel te pakken of andere genotsmiddelen te gebruiken.
- Je bent passiever dan voor het corona virus.
- Je bent de structuur kwijt.

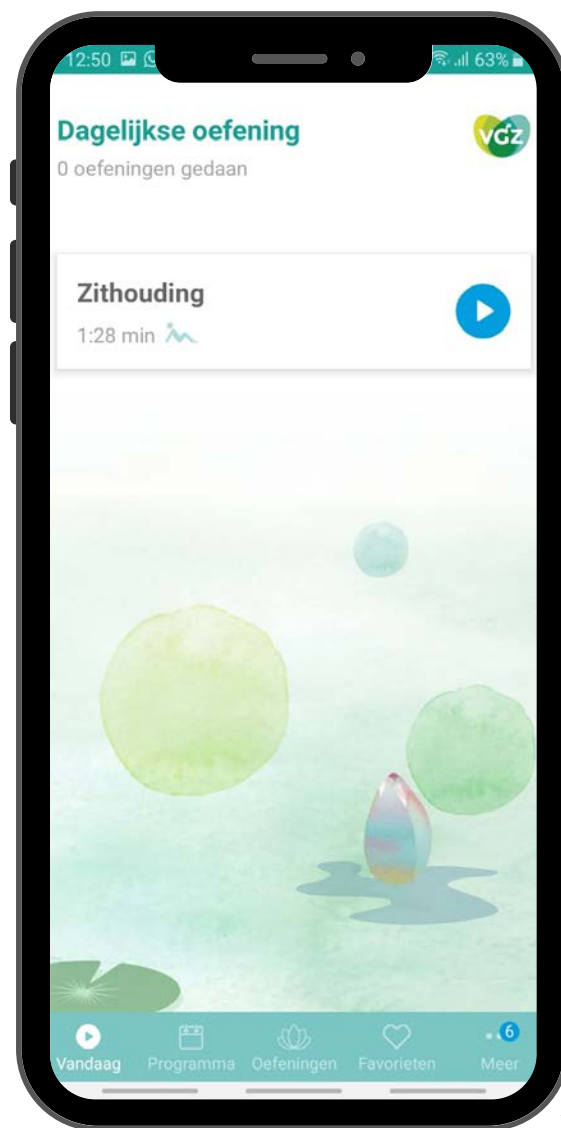
### ***“Heeft u nog tips om aan de mentale gezondheid te werken?”***

#### *Dankbaar zijn*

Vaak zijn wij als mens geneigd om naar de dingen in ons leven te kijken die niet goed gaan of niet goed zijn. Ronald vertelt dat het goed en mooi is als we kunnen kijken naar de dingen waar we dankbaar voor mogen zijn. Dus de dingen die wel goed gaan. Herken, erken en besef dat er wel genoeg goede dingen bestaan in ons leven. Wanneer je dit vaak genoeg herhaalt, zal dit volgens Ronald vanzelf een fijne gewoonte worden.

#### *VGZ Mindfulness coach*

Ben je in de gelegenheid om een app te downloaden? Dan is het volgens Ronald aan te raden om de VGZ Mindfulness coach app te downloaden. In deze app kun je oefeningen vinden die je kunnen helpen om te werken aan je mentale gezondheid. Dit zijn aandachtsoefeningen zoals: mediteren, ademhalingsoefeningen en aandacht oefeningen. Volgens Ronald zijn deze drie oefeningen zeer waardevol in de corona tijd, maar andere oefeningen zoals de bergmeditatie, de loopmeditatie, met aandacht bewegen, ook wel mindful yoga genoemd zijn ook zeer ondersteunend.



VGZ mindfulness coach

Daarnaast doe de dingen die je doet met meer aandacht. Dwalen je gedachten af naar bijvoorbeeld zorgen over deze corona tijd breng dan je aandacht vriendelijk maar beslist terug naar dat wat je op het moment aan het doen bent.

#### *Ritme en structuur*

Ronald vertelt dat het enorm belangrijk is om je ritme vast te houden. Ga elke dag op tijd uit bed, kleeft je aan, poets je tanden en maak een dagplanning. Het maken van een planning geeft structuur en daarmee rust in je hoofd. Ook zorgt het afwerken van een planning voor een nuttig en goed gevoel of jezelf. Het is belangrijk dat je de planning wel als richtlijn aanhoudt. Wanneer het niet lukt om je planning af te krijgen moet je dit ook voor lief nemen.

Geef jezelf de ruimte om ook stil te staan bij je emoties in je dagplanning.

### *Beweging*

Volgens Ronald is het ook erg belangrijk om actief te blijven. Ga, als je niet ziek bent, wandelen in de natuur of sporten. Beweging zorgt voor een toename van diverse neurotransmitters, zoals het gelukshormoon dopamine en het stressverlagende hormoon endorfine. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld de eerder genoemde oefeningen gebruiken.

### *Sociaal contact*

Sociaal contact is een basisbehoefte van de mens. Bel met familie en vrienden, ook wanneer je niets bijzonder te melden hebt. Dit is goed voor de mentale gezondheid en helpt tegen eenzaamheid.

### *Corona nieuws*

Ronald geeft aan dat het niet erg is om het nieuws te volgen over corona. Zorg er echter wel voor dat je dit beperkt. Kies een moment op de dag waarop je bijvoorbeeld het nieuws kijkt. Creëer een 'corona moment'. Op dit moment in de dag richt je je aandacht op het corona virus en de rest van de dag houd je je met andere dingen bezig. Het is namelijk belangrijk om je niet te verliezen in de sombere berichten en blijft relativeren. Richt je ook op het goede nieuws. Volg betrouwbare bronnen en geloof niet alles wat je leest, hoort of ziet.

# Dankwoord

WE WILLEN IN HET SPECIAAL SGE FYSIOTHERAPIE, KAAAT VOEDING & DIEET EN RONALD HOCHSTENBACH BEDANKEN VOOR HUN INPUT EN BEREIDHEID OM MET ONS SAMEN TE WERKEN. DAARNAAST WE WILLEN ALLE LEZERS BEDANKEN VOOR HET LEZEN VAN 'FIT TIJDENS CORONA'. WE HOPEN DAT JULLIE ER IETS AAN HEBBEN GEHAD! WIJ HEBBEN HET IN IEDER GEVAL MET VEEL PLEZIER GEMAAKT EN WIE WEEET TOT IN DE VOLGENDE VERSIE!

## BEWEGEN IS GEZOND | P. 02-04

- de Zeeuw, J. (2019, 22 november). Waarom sporten en bewegen goed is voor ouderen. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/waarom-sporten-en-bewegen-goed-is-voor-ouderen/>
- SGE Fysiotherapie

## VOEDING IN TIJDEN VAN QUARANTAINES | P. 06-

### 08

- KAAAT voeding & dieet
- Schijf van vijf Voedingscentrum. (z.d.). Hoe zorg je voor een goede weerstand? Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding/hoe-zorg-je-voor-een-goede-weerstand.aspx?query=hoe%20zorg%20je%20voor%20een%20goede%20weerstand>
- Voedingscentrum. (z.d.). Hoe kun je veilig en gezond eten als je thuiszit vanwege het coronavirus? Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding/hoe-kun-je-veilig-en-gezond-eten-als-je-thuiszit-vanwege-het-coronavirus.aspx?query=benut%20de%20vriezer>

## MENTAAL FIT BLIJVEN | P. 09-11

- Ronald Hochstenbach
- Rust in je hoofd, focus én energie. (2020, 10 maart). Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://levenskunstenaarschap.nl/>