

Blog over 'Gezonde leefstijl' van Annemieke Korver

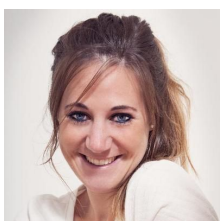
In gesprek de focus op een gezonde leefstijl of de afwijkende grafiek omhoog richting obesitas?

Er lijkt steeds meer erkenning te komen voor het feit dat overgewicht een serieus probleem is. Het is één van de meest ernstige bedreigingen van onze volksgezondheid en daardoor een belangrijke pijler voor de Jeugdgezondheidszorg om hier iets aan te doen. Maar hoe doe je dat? Wat moet er veranderen en vooral, wat is daarvoor nodig? In deze blog mijn kijk op het bevorderen van de gezonde leefstijl.

Als jeugdverpleegkundige spreek ik regelmatig ouders en jongeren die een te hoog gewicht hebben. Dat zijn niet altijd de makkelijkste gesprekken omdat er vaak een gevoel van schaamte, onzekerheid en frustratie bij komt kijken. Deze negatieve gevoelens maken dat een jongere vaak niet goed in zijn vel zit en met name dat wekt mijn interesse. Nog los van de meting van lengte en gewicht, het beoordelen van het BMI en het zien van de groeicurve laat ik het overgewicht als gespreksonderwerp los en focus ik me op het welbevinden van de jongere die voor me zit. Daarbij zie ik het als mijn voornaamste taak om een luisterend oor te bieden. We hebben het over de thuissituatie, schoolresultaten, sociale contacten en we kijken naar de algehele ontwikkeling. Waar ben ik en waar ik wil naar toe. Het meest bijzondere hierbij is dat een jongere altijd een heel goed beeld heeft en zelf kan aangegeven wat hij/zij hiervoor nodig heeft. Van kleine stappen tot een groter doel, alles is goed omdat het geluk van de jongere centraal staat. En dat is waar het om gaat: van niet goed in je vel zitten naar een gevoel van geluk ervaren.

In zo'n gesprek is de term overgewicht nog geen enkele keer gevallen, maar zijn we wel in gesprek gegaan over de aanpak ervan. Door het te hebben over ambities komt het goed zorgen voor jezelf altijd ter sprake en weten jongeren vaak heel goed wat hiervoor nodig is. Dat zij er niet altijd naar handelen wil niet betekenen dat zij niets weten over een gezonde leefstijl. Het zit hem vaak in de kunst en kunde om ermee aan de slag te gaan. Ik probeer een gezonde leefstijl te promoten door 'gezondheid' in een breed perspectief te laten zien. Geen beoordeling van een slechte gezondheid door een groeicurve met een negatieve uitslag, maar een gevoel van gezondheid ervaren door een positief gesprek.

Kortom, niet de focus op zorg en ziekte leggen maar op de eigen regie in het bevorderen van gezondheid en gedrag. In mijn ogen is dat de taak van de jeugdgezondheidszorg.



Er wordt nog vaak gedacht dat verpleegkundigen zich alleen maar bezig houden met zorg & ziekte. Annemieke wil dit idee doorbreken en laten zien dat het vak veel meer in zich heeft. Als verpleegkundige én verplegingswetenschapper houdt zij zich continu bezig met het bevorderen van gezondheid, gedrag & geluk.