

Het belang van gezondheidsvaardigheden

Grip op keuzes

In onze dynamische samenleving moeten wij ons goed kunnen aanpassen. Gezondheidsvaardigheden zijn daarbij belangrijk: het vermogen om informatie te verkrijgen, begrijpen, beoordelen en gebruiken bij het nemen van gezonde keuzes.

tekst Rutger Balm en Marcel Balm

Daarnaast zijn digitale (zoek)vaardigheden en zelfmanagementvaardigheden belangrijke factoren voor gezond en veilig gedrag (<https://bit.ly/2XdaoK3>). In dit artikel gaan we in op het belang van gezondheidsvaardigheden en de kansen voor organisaties die investeren in het trainen ervan. Gezondheidsvaardigheden zijn nodig om geconcentreerd te kunnen werken en alert te zijn op gezondheids- en veiligheidsrisico's. Het gebied in ons brein dat ons daarbij helpt, is de prefrontale cortex. Helaas is dit hersengebied kwetsbaar. Slaaptekort, te weinig lichaamsbeweging, stress en spanning, angst, een instabiele bloedsuikerspiegel; het zijn allemaal factoren die de prefrontale cortex verzwakken. Met een verzwakte prefrontale cortex verliezen we de grip op onze keuzes en ontstaat er meer ruimte voor ingesleten gedrag, oude patronen, stugge overtuigingen en een oeroud instinct. Daarnaast nemen de gezondheidsrisico's en veiligheidsrisico's toe, door onder andere afleiding, haast en gemakzucht.

Gezond gedrag en leefstijl

Gezondheidsvaardigheden zijn ook noodzakelijk voor een gezonde leefstijl – een patroon van gezonde gedragingen. Leefstijlfactoren hebben onder andere betrekking op bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning – de zogenoemde BRAVO-factoren. Andere factoren zijn bijvoorbeeld het spelen van computerspelletjes en het vele gebruik van sociale media.

Het verbeteren van onze leefstijl vraagt om inzet van gezondheidsvaardigheden. Onwetendheid en gebrek aan inzicht, intrinsieke motivatie en/of zelfmanagementvaardigheden kunnen gezond en veilig gedrag in de weg staan. Energie en een krachtige prefrontale cortex zijn nodig om haalbare doelen te formuleren, voornemens te vertalen naar de praktijk en een gezonde leefstijl te ontwikkelen.

Negatieve vicieuze cirkel

Een verzwakte prefrontale cortex kan leiden tot een negatieve vicieuze cirkel. Als bijvoorbeeld slaaptekort en stress de prefrontale cortex hebben verzwakt, is het lastiger gebeurtenissen op het werk voldoende te relativiseren. Deze gebeurtenissen hebben dan sneller een negatieve impact, wat de kans op piekeren vergroot. We kunnen ons vaker moe voelen en daardoor misschien slechter eten en minder bewegen. Daardoor zijn we nog sneller moe, vatbaarder

Gezondheidsvaardigheden zijn nodig om alert te kunnen zijn op gezondheids- en veiligheidsrisico's





VITALITEIT



voor ziektes en kunnen we een negatieve vicieuze cirkel in stand houden. Uiteindelijk kan dit leiden tot een burn-out. Om het patroon te doorbreken is een gezonde sterke prefrontale cortex belangrijk, maar waar begin je dan? Wat is de eerste stap om grip te krijgen op gedrag?

Optimisme vanuit de neuropsychologie

Het trainen van gezondheidsvaardigheden is in feite het trainen van de prefrontale cortex. Dit kan het startpunt zijn van het doorbreken van een negatieve vicieuze cirkel en het startpunt van een individuele verbetercyclus. Margriet Sitskoorn, hoogleraar klinische neuropsychologie en auteur van 'IK2 – De beste versie van jezelf', schrijft: "Veel mensen voelen zich een speelbal van alles om hen heen. Ik heb geprobeerd om, aan de hand van wetenschappelijke kennis, een boek te schrijven dat mensen helpt om daaraan te ontsnappen. Zodat ze niet alleen op het leven reageren, maar ook de regie kunnen nemen en hun eigen richting kunnen bepalen, nu en in de toekomst."

Sitskoorns verhaal biedt hoop, omdat ze aantoont dat cognitieve activiteit en een gezonde leefstijl de neurale verbindingen in de hersenen kunnen versterken en veranderen, terwijl ook de capaciteit van de hersenen tot informatieverwerking kan verbeteren. Kortom, hoe meer hersenactiviteit en hoe gezonder onze leefstijl, hoe meer grip we krijgen op onze keuzes. Het onderzoek van Margriet Sitskoorn biedt neurowetenschappelijke onderbouwing voor een individuele verbetercyclus. Bewuste keuzes en gezond gedrag vormen de basis voor nieuwe hersenstructuren die het mogelijk maken bewuster te kiezen en gemakkelijker te komen tot gezond gedrag. Zo kan men komen tot een gezonde leefstijl.



Gezonde leefstijl

Lukt het om onze leefstijl te verbeteren, dan kan men dit proces steeds verder versterken. Gezonde keuzes leiden ertoe dat we makkelijker keuzes maken, waardoor we ook weer gemakkelijker een gezonde leefstijl ontwikkelen. Dit proces kan zich steeds meer versnellen. Een medewerker die wat eerder naar bed gaat dan normaal, kan na een dag werken beter uitgerust zijn en er daardoor 's avonds eerder voor kiezen om opnieuw op tijd naar bed te gaan.

Dit geldt ook voor pauzegegedrag. Op het moment dat iemand vroeg op de dag een pauze neemt, zal hij meer distantie ervaren tot het werk. Dit maakt het makkelijker om op een later tijdstip van de dag opnieuw pauze te nemen. Door de volgende pauze blijft die mentale distantie in stand en dat maakt het makkelijker om opnieuw een pauze te nemen. De eerste gezonde keuze leidt tot gezond gedrag en die keuze houdt zichzelf in stand.

De individuele verbetercyclus kunnen medewerkers ervaren als een opwaartse spiraal. Want door positieve stappen te zetten rond hun leefstijl en vitaliteit, kunnen zij steeds meer positieve stappen zetten.

Transfer naar andere aandachtsgebieden

Kruisbestuiving tussen verschillende leefstijlfactoren ligt voor de hand. Gezonde keuzes op het gebied van bewegen kunnen bijvoorbeeld positief doorwerken op het gebied van slaap. Het is de meer krachtige prefrontale cortex die het verschil maakt. Onder andere artsen, paramedici en vitaliteits- of leefstijlcoaches kunnen meedenken met medewerkers over het eerste aangrijpingspunt en de start van de individuele verbetercyclus. Wat is het eerste thema om mee aan de slag te gaan? Wat biedt in eerste instantie de meeste kans op succes? En welke onderwerpen volgen in tweede en derde instantie? Soms kan ook de leidinggevende of collega de medewerker op weg helpen.

Een transfer van deze grip op keuzes en gedrag is ook mogelijk naar arbeidsproductiviteit en kwaliteit van werk. Een krachtige prefrontale cortex kan door de medewerker worden ingezet voor alles wat aandacht behoeft, zowel op het werk als privé.

Gezondheidsvaardigheden trainen

Welke invloed kunnen organisaties uitoefenen op de leefstijl van medewerkers? In een vervolgartikel gaan we daar nader op in. Daarbij leggen we de nadruk op het trainen van gezondheidsvaardigheden, omdat beheersing van deze vaardigheden kan renderen op meerdere aandachtsgebieden.

Arboprofessionals kunnen samen met bijvoorbeeld HR alvast nadenken over het trainen van gezondheidsvaardigheden en leefstijlbeïnvloeding op het werk. «

Rutger Balm is gedragspsycholoog en **Marcel Balm** is opleidingskundige en arboprofessional. Beiden werken bij de Balm academie.

Literatuur

Sitskoorn, M. (2015). IK2 - De beste versie van jezelf. Alphen aan den Rijn: Vakmedianet.

Wildschut, M. (2014). Stop, denk, doe. Amsterdam: Lev. Uitgevers.