



In juli mag alles wat losser: het is schoolvakantie, de dagen zijn lang, het leven speelt zich meer buiten af en velen hebben enkele weken vrijaf. Toch betekent zomer niet automatisch rust.

Ook in juli kan je hoofd vol zitten: plannen, verwachtingen, uitstappen, opvang voor kinderen, werk dat nog afgerond moet worden, koffers die gepakt moeten worden, ... Er zijn zo van die dagen waarop je van alles wil doen, maar ook voelt dat je lichaam eigenlijk rust wil.

Daarom nodigen we je uit om bewust te vertragen deze maand. Echte pauze is soms nodig om te kunnen herstellen. Je hoeft niet altijd vooruit te gaan om goed bezig te zijn. Je veerkracht groeit ook op momenten waarop je even stopt, ademhaalt en ruimte maakt in je hoofd.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

Echte pauze nemen

Een pauze is meer dan even stoppen met werken. **Een echte pauze geeft je lichaam en je hoofd de kans om te zakken in rust.**

Dat vraagt soms wat meer dan een kwartiertje op je telefoon scrollen of snel iets drinken terwijl je ondertussen al aan het volgende denkt.

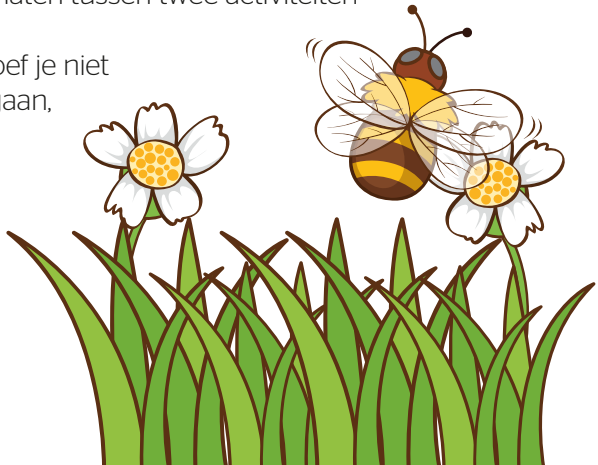
Je hoofd krijgt de hele dag prikkels te verwerken. Gesprekken, berichten, sociale media, geluiden, planning, keuzes, zorgen en verwachtingen komen voortdurend binnen. Ook leuke dingen kunnen veel energie vragen. Een uitstap, een drukke dag met familie of een vakantie plannen kan fijn zijn, maar toch ook intens.

Ontprikkelen betekent dat je bewust minder binnenlaat. Je zet niet nog iets extra aan, maar je geeft jezelf de kans om even niets te moeten verwerken.

Dat kan heel eenvoudig zijn:

- tien minuten buiten zitten zonder telefoon
- rustig wandelen zonder muziek of podcast
- even in stilte een tas koffie of thee drinken
- je ogen sluiten en bewust ademen
- een boek lezen in plaats van op een scherm kijken
- een rustig plekje zoeken na een drukke dag
- bewust wat ruimte laten tussen twee activiteiten

Om te ontprikkelen hoef je niet op reis of ver weg te gaan, het kan thuis, in de tuin, op een bankje in het park, op de heide, in het bos of gewoon in je zetel.



Je hoofd leegmaken

Je hoofd leegmaken lukt meestal niet door hard te proberen om aan niets te denken. Dat werkt omgekeerd, hoe meer je iets wil wegduwen, hoe meer het terugkomt.

Wat wel helpt, is je gedachten een plek geven. Schrijf op wat er door je hoofd gaat: taken, ideeën, zorgen, losse gedachten en ook de dingen die je niet wil vergeten. Door het op papier te zetten, hoeft je hoofd het niet allemaal vast te houden.

Daarna kan je kijken wat nu aandacht nodig heeft of actie vraagt en wat even kan blijven liggen. Niet alles moet vandaag opgelost worden, er zijn zeker ook zaken die niet dringend zijn.

Je kan jezelf deze vragen stellen:

- Wat vraagt nu echt mijn aandacht?
- Wat kan wachten?
- Wat mag ik loslaten voor vandaag?
- Wat heb ik nodig om terug wat rust te voelen?

Soms helpt het ook om iets met je handen te doen. Tekenen, kleuren, schilderen, haken, knutselen, koken, in de tuin werken, opruimen of rustig iets herstellen kan je hoofd tot rust brengen. Je aandacht gaat naar wat je doet en daardoor ontstaat er vanzelf wat ruimte.



Slapen en herstellen

Tijdens je slaap verwerkt je hoofd wat je hebt meegemaakt en krijgt je lichaam de kans om op te laden. Slaap is één van de belangrijkste vormen van herstel.

De zomermaanden kunnen goed en voldoende slapen moeilijker maken: het blijft langer licht, de avonden lopen later uit, het is warm in huis en je ritme verandert. Dat kan ervoor zorgen dat je minder uitgerust wakker wordt.

Daarom is het net in de zomer belangrijk zorg te dragen voor je slaapritme. Een goede nachtrust begint al overdag: voldoende daglicht, beweging, frisse lucht en niet te veel drukte vlak voor bedtijd helpen je lichaam om beter in rust te komen.

Regelmaat helpt: ga niet veel later dan normaal slapen. Bouw een rustig avondmoment in. Maak je slaapkamer zo koel en donker mogelijk. Leg je telefoon op tijd weg en geef je hoofd de kans om rustig te worden.

Niets doen zonder schuldgevoel

‘Niets doen’ klinkt eenvoudig, maar voor veel mensen is het moeilijk. Zodra je even stilvalt, komen er gedachten zoals:

- Ik moet nog zoveel doen.
- Ik ben lui.
- Ik verlies tijd.
- Anderen zijn nuttiger bezig.
- Ik mag pas rusten als alles klaar is.

‘Niets doen’ is op sommige momenten het allerbeste wat je kan doen voor jezelf. Want rust is een basisvoorwaarde om goed te kunnen blijven functioneren. Niets doen betekent dat je je lichaam en je hoofd de kans geeft om te herstellen.

Rust moet je niet verdienen. Rust is geen beloning voor hard genoeg je best doen.

Je hoeft je agenda niet elke dag vol te plannen om de zomer goed te beleven. Een lege namiddag kan waardevol zijn. Een uur in de tuin zitten kan deugd doen. Rustig naar de wolken kijken, wat lezen, wat mijmeren of gewoon even niets hoeven, kan net ruimte geven om weer dichterbij jezelf te komen.

Misschien voel je eerst onrust wanneer je niets doet. Dat is normaal als je gewend bent om altijd bezig te zijn. Je lichaam en je hoofd moeten opnieuw leren dat stilte veilig is. Begin klein. Vijf minuten zonder iets te moeten is al een begin. Daarna kan je dat langzaam uitbreiden.

Je kan jezelf toestemming geven met een eenvoudige zin:

Ik mag rusten, ook als er nog van alles te doen is.

Niets doen is ook zorg dragen voor mezelf.

Wanneer je niets doen toelaat zonder schuldgevoel, ontstaat er ruimte. Niet alleen in je agenda, maar ook in je hoofd. Je voelt beter wat je nodig hebt. Je merkt sneller wat te veel is. En je kan bewuster kiezen waar je je energie aan wil geven.



Gezond op reis: tips voor je vertrekt

Op reis gaan kan heerlijk zijn. Nieuwe plekken ontdekken, genieten van natuur of cultuur, tijd maken voor elkaar of gewoon even uit je gewone ritme stappen. Een goede voorbereiding helpt om met meer vertrouwen te vertrekken.

Check je bestemming

Maak je een verre rondreis of ga je op vakantie in een tropisch klimaat? Kijk enkele weken voor je vertrek je bestemming na op www.wanda.be



Wanda is de reisgeneeskundewebsite en app van het Instituut voor Tropische Geneeskunde. Je vindt er per land welke vaccinaties aanbevolen of verplicht zijn, of preventieve medicatie nodig kan zijn, bijvoorbeeld tegen malaria, en welke voorzorgsmaatregelen belangrijk zijn rond muggen, drinkwater, voeding, hitte, hoogte of hygiëne.

Voor sommige bestemmingen maak je best tijdig een afspraak bij je huisarts of een erkend reisadviescentrum. Zo is er voldoende tijd om vaccinaties, voorschriften of attesten in orde te brengen.

Denk aan je medicatie

Neem je dagelijks medicatie? Zorg dan dat je voldoende voorraad hebt voor de volledige reis, liefst met wat extra marge. Bewaar belangrijke medicatie in je handbagage wanneer je met het vliegtuig reist. Zo heb je ze bij je als je koffer vertraging heeft.

Vraag op tijd je voorschriften of een medicatieoverzicht. Voor sommige medicatie kan een extra attest nodig zijn. Denk bijvoorbeeld aan sterke pijnstilling, bepaalde slaapmedicatie of medicatie voor ADHD.

Heb je allergieën, diabetes of een ander medisch aandachtspunt? Dan kan een kort medisch overzicht in het Engels nuttig zijn. Dat kan helpen wanneer je onderweg zorg nodig hebt.

Stel een reisapotheek samen

Wat je precies meeneemt, hangt af van je bestemming, je reisgezelschap en je eigen gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan:

- pijnstillende of koortswerende medicatie
- een middel tegen reisziekte
- een middel tegen diaree
- pleisters en ontsmettingsmiddel
- een pincet
- zonnecrème en aftersun
- muggenwerend middel
- je dagelijkse medicatie



Controleer je reisverzekering

Kijk voor je vertrekt na of je voldoende verzekerd bent. Worden medische kosten in het buitenland terugbetaald? Is repatriëring inbegrepen? Heb je een extra hospitalisatieverzekering nodig?

Let op voeding en drinkwater

Op sommige bestemmingen is extra aandacht nodig voor voeding en drinkwater. Drink geen kraantjeswater als dat afgeraden wordt. Gebruik dan ook geen kraantjeswater om je tanden te poetsen en vermijd ijsblokjes.

Kies bij twijfel voor eten dat goed verhit is en vers bereid wordt. Wees voorzichtig met rauwe producten zoals salades, rauw vlees of rauwe vis. Fruit dat je zelf kan pellen is vaak een veiligere keuze.

Pas je aan aan het klimaat

Geef je lichaam tijd om te wennen aan warmte, koude, hoogteverschillen of een ander ritme. Plan niet meteen alles vol op de eerste dag. Drink voldoende water, bescherm je huid en zoek op tijd rust.

Bij warm weer kies je best voor luchtige kledij, zonnecrème, een hoedje of pet en voldoende schaduw. Bij koude of hoogteverschillen is het belangrijk om rustig op te bouwen en goed naar je lichaam te luisteren.

Vergeet je mentaal welzijn niet

Reizen is vaak ontspannend, maar het kan ook veel prikkels geven. Een andere omgeving, een lange verplaatsing, jetlag, cultuurverschillen of een druk programma kunnen spanning geven.

Geef jezelf tijd om aan te komen. Je hoeft niet meteen alles te zien of te doen. Reisplezier is geen to-do-lijstje. Het zit ook in rustig ontbijten, rondkijken, verdwalen in een straatje, samen lachen of een middag niets plannen.

Vertrek met zorg voor jezelf

Probeer niet volledig uitgeput aan je vakantie te beginnen. Maak op tijd een lijstje, leg documenten klaar en probeer niet alles op het laatste moment te doen.

Met een goede voorbereiding kan je rustiger en met meer vertrouwen vertrekken

Juli mag een maand zijn waarin je geniet, vertraagt en herstelt. Soms zit veerkracht in avontuur, soms in stilte. Soms in een reis, soms in thuisblijven. Soms in plannen maken, soms in niets moeten.

Wat je ook doet deze maand: geef jezelf ruimte om echt op adem te komen.



www.medisch-t-huis.be



info@medisch-thuis.be



Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal



013 66 66 55