November

Maand vol veerkracht



Licht in donkere dagen

Hoe zorg je ervoor dat je ook tijdens de herfst en winter goed in je vel blijft zitten?

Voldoende daglicht, regelmatig bewegen, gezonde voeding en een goed slaapritme kunnen een groot verschil maken voor je energie, je stemming en je welzijn. Met een paar bewuste gewoontes kan je zelf heel wat doen om je goed te blijven voelen.

Daarnaast is november een mooie maand om te genieten van gezelligheid, tijd te maken voor fijne activiteiten en te ontdekken wat muziek allemaal met ons doet. Want muziek kan je energie geven, helpen ontspannen, mooie herinneringen oproepen en mensen dichter bij elkaar brengen.

Deze maand geven we je praktische tips en interessante inzichten om met meer energie, warmte en plezier van november te genieten.

MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

Interesse?
Neem me mee :)

Licht in donkere dagen

In november worden de dagen steeds korter. Wanneer je 's morgens opstaat, is het nog donker en tegen de tijd dat je thuiskomt van je werk, begint het alweer te schemeren. Er is gewoon veel minder daglicht deze tijd van het jaar. En dat daglicht is belangrijker voor je lichaam dan je denkt.

Ons lichaam heeft een biologische klok die mee bepaalt wanneer we wakker en alert zijn en wanneer we behoefte hebben aan slaap. Die klok wordt voor een groot deel gestuurd door licht en donker. Wanneer er 's morgens daglicht in je ogen valt, krijgt je lichaam het signaal dat de dag begonnen is. De aanmaak van melatonine, het hormoon dat je slaperig maakt, wordt afgeremd. Wanneer het 's avonds donker wordt, neemt die aanmaak opnieuw toe en bereidt je lichaam zich voor op de nacht.

Tijdens de winter kan dat natuurlijke ritme bij sommige mensen wat verstoord raken. Je merkt misschien dat je 's morgens moeilijker wakker wordt, overdag minder energie hebt of 's avonds vroeger moe bent. Ook je stemming kan veranderen. Sommige mensen voelen zich tijdens de herfst en winter wat minder opgewekt, zijn sneller prikkelbaar of hebben minder zin om iets te ondernemen. Misschien blijf je liever wat langer in bed liggen, heb je minder behoefte aan sociale contacten of merk je dat je vaker naar zoete of koolhydraatrijke voeding grijpt. Dat kunnen signalen zijn van een winterdip.

Een winterdip is doorgaans tijdelijk en mild, maar bij sommige mensen zijn de veranderingen in stemming en energie veel sterker. Wanneer somberheid, vermoeidheid en verlies aan interesse je dagelijkse leven duidelijk beïnvloeden en telkens tijdens dezelfde periode van het jaar terugkomen, kan er sprake zijn van een winterdepressie.

Merk je dat je gedurende langere tijd somber bent, weinig plezier ervaart of dat je dagelijkse activiteiten steeds moeilijker worden? Bespreek dit dan met je huisarts.

Gelukkig kan je zelf heel wat doen om je stemming tijdens de donkere maanden te ondersteunen.

Een van de belangrijkste dingen is **voldoende daglicht opzoeken.** Zelfs op een grijze, bewolkte dag is het buiten doorgaans veel lichter dan binnenshuis. Probeer daarom elke dag even buiten te komen. Open 's morgens meteen je gordijnen en rolluiken, maak tijdens je middagpauze een wandeling of ga voor korte verplaatsingen te voet of met de fiets. Zelfs een korte wandeling kan helpen om je alerter te voelen en je biologische klok te ondersteunen.

Ook **regelmatig bewegen** is belangrijk. Beweging heeft een gunstige invloed op je gezondheid, je stemming en je nachtrust. Wandelen, fietsen, dansen, zwemmen of eenvoudige oefeningen thuis zijn allemaal goede manieren om in beweging te blijven.

Daarnaast helpt een **regelmatig slaapritme** om je biologische klok in balans te houden. Probeer zoveel mogelijk rond hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan, ook tijdens het weekend.

Ook wat je eet, kan een verschil maken voor je energie en welzijn. Tijdens de koudere maanden krijgen we al eens meer zin in stevige maaltijden, zoete tussendoortjes en warme comfortfood. Daar kan je gerust van genieten, maar zorg daarnaast voor een **gezond en gevarieerd voedingspatroon**. Eet voldoende groenten en fruit, kies regelmatig voor volkorenproducten en wissel af met peulvruchten, noten, vis en andere gezonde eiwitbronnen. Zo voorzie je je lichaam van de voedingsstoffen die het nodig heeft om goed te functioneren.

In de winter is er ook minder zonlicht beschikbaar voor de aanmaak van vitamine D via de huid. **Vitamine D** speelt een belangrijke rol bij de gezondheid van je botten en spieren. Voor bepaalde groepen, zoals jonge kinderen, ouderen en mensen met een verhoogd risico op een tekort, wordt extra vitamine D aanbevolen. Vraag aan je huisarts of apotheker of een supplement voor jou aangewezen is.

Vergeet ten slotte ook je **sociale contacten** niet. Tijd doorbrengen met mensen bij wie je je goed voelt kan bijdragen aan een beter humeur en meer verbondenheid. Spreek af met vrienden, ga op bezoek bij familie of neem deel aan een activiteit die je graag doet.

Hygge

De herfst en winter hebben ook heel wat aangename kanten. Meer tijd binnenshuis doorbrengen geeft je de kans om van je woonst een warme, gezellige plek te maken en te genieten van dingen waar je tijdens de drukke zomermaanden misschien wat minder tijd voor had. In Denemarken bestaat daar zelfs een woord voor: hygge. Het verwijst naar het gevoel van gezelligheid, warmte, geborgenheid en genieten van eenvoudige momenten. Denk aan samen rond de tafel zitten, een boek lezen met een kop thee, een spelletje spelen of rustig genieten van een avond thuis.

Je kan die gezelligheid heel eenvoudig zelf creëren. Haal een zacht dekentje terug boven, maak een comfortabel hoekje in de zetel en zorg voor aangename verlichting. Een paar kleine lampjes of een lichtslinger maken een kamer meteen sfeervoller. Zet rustige muziek op, maak een lekkere kop thee of warme chocolademelk en geniet van een gezellige avond.

En waarom zou je wachten tot december om je kerstboom op te zetten? Als jij geniet van kerstlichtjes en versiering, mag die kerstboom gerust al in november tevoorschijn komen! De fonkelende lichtjes, mooie versieringen en warme sfeer maken de lange, donkere avonden meteen gezellig.

De langere avonden zijn bovendien ideaal om opnieuw tijd te maken voor hobby's en activiteiten waar je plezier aan beleeft. Misschien ligt er al maanden een boek op je te wachten, wil je graag nog eens schilderen, tekenen, breien of puzzelen, of heb je zin om een nieuw recept uit te proberen. Samen koken, een gezelschapsspel spelen of een gezellige filmavond organiseren kan minstens even aangenaam zijn.

Ook de natuur blijft de moeite waard. Een wandeling op een frisse, mistige ochtend kan bijzonder mooi zijn. De geur van natte bladeren, de stilte in het bos, het zachte herfstlicht... Het zijn allemaal dingen die deze periode van het jaar haar eigen karakter geven.

Misschien kan je november zelfs gebruiken om een nieuwe gewoonte te starten: elke week één gezellig moment plannen, thuis of buitenshuis. Een zondagmiddag samen koken, een vaste spelletjesavond, een wandeling met een vriend of een gezellige koffienamiddag kan al veel plezier brengen.

Ontdek de kracht van muziek op je welzijn

Sommige liedjes herken je al na de eerste paar tonen. Je hoort een melodie en plots ben je weer op die ene vakantie, denk je aan iemand die je graag ziet of herinner je je een bijzonder moment uit je leven. Soms krijg je er kippenvel van, soms verschijnt er vanzelf een glimlach op je gezicht en soms brengt muziek emoties naar boven waarvan je niet eens wist dat ze er nog waren.

Muziek heeft een bijzondere invloed. Het kan je energie geven, helpen ontspannen, herinneringen oproepen en mensen dichter bij elkaar brengen.

Wanneer je naar muziek luistert, gebeurt er heel wat in je hersenen. Verschillende hersengebieden werken samen om ritme, melodie, klank en betekenis te verwerken. Tegelijk worden ook gebieden actief die betrokken zijn bij emoties, aandacht, beweging en herinneringen. Daarom ervaren we muziek op zoveel verschillende manieren. Je hoort de klanken, maar je lichaam reageert vaak mee. Je voeten beginnen vanzelf op het ritme te bewegen, je hartslag kan veranderen en een bepaalde melodie kan je ontroeren.

Muziek die je aangenaam vindt, kan ook het beloningssysteem in je hersenen activeren. Daarbij speelt dopamine een rol. Dat is een stof die onder andere betrokken is bij motivatie, plezier en belo-

ning. Dat helpt verklaren waarom een favoriet liedje je zo'n goed gevoel kan geven en waarom je sommige nummers telkens opnieuw wil horen. Welke muziek dat effect heeft, verschilt van persoon tot persoon. Je persoonlijke smaak, ervaringen en herinneringen bepalen mee hoe je muziek beleeft.

Muziek en herinneringen zijn sterk met elkaar verbonden. Denk maar aan het liedje waarop je voor het eerst danste met je partner, de muziek die tijdens een bijzondere vakantie op de radio speelde of een nummer dat je vroeger samen met je ouders zong. Wanneer je dat liedje jaren later opnieuw hoort, kan de herinnering verrassend levendig terugkomen. Soms herinner je je zelfs kleine details: waar je was, wie er bij je was of hoe je je toen voelde. Dat komt doordat muziek hersengebieden aanspreekt die betrokken zijn bij zowel emoties als het geheugen. Vooral muziek die verbonden is met een persoonlijke gebeurtenis kan sterke herinneringen oproepen.

Muziek kan daardoor heel wat verschillende gevoelens teweegbrengen. Een vrolijk liedje kan je opbeuren, rustige muziek kan je helpen ontspannen en een emotionele melodie kan verdriet of gemis naar boven brengen. Ook droevige muziek kan waardevol zijn. Soms helpt een liedje om gevoelens te herkennen of er ruimte aan te geven. Je hoort als het ware iets terug van wat je zelf ervaart.

Misschien heb je het ook al meegemaakt dat een liedje precies op het juiste moment kwam. De tekst leek helemaal bij jouw situatie te passen en gaf woorden aan iets wat je zelf moeilijk kon uitleggen. Dat maakt muziek zo bijzonder: het kan je raken op een manier die woorden soms niet kunnen.

Onderzoek toont aan dat muziek een gunstige invloed kan hebben op hoe we stress ervaren en op lichamelijke reacties, zoals onze hartslag en de aanmaak van stresshormonen. Het tempo, de klanken en vooral je persoonlijke voorkeur spelen daarbij een rol. Langzame, rustige muziek kan ontspannend werken, terwijl een levendig nummer je net energie kan geven.

Wat voor jou ontspannend is, bepaal je het best zelf. Sommige mensen worden helemaal rustig van pianomuziek of natuurgeluiden, terwijl anderen juist genieten van jazz, popmuziek of hun favoriete rockgroep.

Heb je ooit geprobeerd om helemaal stil te blijven zitten wanneer je favoriete dansnummer speelt? Grote kans dat je voeten vanzelf beginnen mee te tikken of dat je ongemerkt met je hoofd op het ritme beweegt. Dat komt doordat onze hersenen sterk reageren op ritme. Muziek activeert onder andere hersengebieden die betrokken zijn bij het plannen en uitvoeren van bewegingen.

Muziek kan mensen op een bijzondere manier samenbrengen. Wanneer je samen zingt, danst of muziek maakt, deel je een ervaring. Je luistert naar hetzelfde ritme, reageert op elkaar en beleeft samen iets aangenaams. Dat kan een gevoel van verbondenheid en samenhorigheid versterken.

Muziek is overal beschikbaar en je kan er op heel veel manieren van genieten. Je hoeft geen instrument te bespelen of uren naar muziek te luisteren om er plezier aan te beleven. Misschien begin je de dag graag met een vrolijk nummer, luister je naar rustige muziek wanneer je geconcentreerd wil werken of zet je tijdens het koken iets op waar je spontaan van begint mee te zingen.

Probeer eens bewust te ontdekken welke muziek op welk moment bij jou past. Je kan bijvoorbeeld verschillende afspeellijsten maken: eentje met nummers die je energie geven, eentje voor rustige avonden en eentje met liedjes die mooie herinneringen oproepen.

En waarom zou je deze maand niet eens nieuwe muziek ontdekken? Luister naar een muziekgenre dat je nog niet goed kent, ga naar een optreden of vraag vrienden en familie naar hun favoriete liedjes.

Welk liedje maakt jou meteen gelukkig?
Zet het vandaag nog eens op

Koolstofmonoxide: een onzichtbaar gevaar in huis

Tijdens de koude maanden draait de verwarming op volle toeren en is er dus meer kans koolstofmonoxide vergiftiging.

CO is een giftig gas dat kan ontstaat bij slecht werkende of onvoldoende onderhouden verwarmingsinstallaties, kachels, schoorstenen of warmwatertoestellen. Het gevaarlijke aan koolstofmonoxide is dat je het niet kan zien, ruiken of proeven. Je kan dus blootgesteld worden aan CO zonder dat je het merkt.

Een CO-vergiftiging kan o.a. hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, vermoeidheid, sufheid of verwardheid veroorzaken en bij ernstige vergiftiging zelfs bewustzijnsverlies. Wees extra alert wanneer verschillende personen in dezelfde ruimte zich tegelijk onwel voelen of wanneer de verschijnselen verminderen zodra je buitenkomt.

Hoe bescherm je jezelf en je gezin?

- Laat verwarmingsinstallaties en warmwatertoestellen regelmatig onderhouden door een vakman.
- Zorg voor voldoende ventilatie.
- Laat schoorstenen en rookgasafvoer controleren.
- Gebruik nooit een barbecue of een stroomgenerator op brandstof binnenshuis.
- Plaats geschikte CO-melders in je woning.

Vermoed je een CO-vergiftiging?
Ga onmiddellijk naar buiten voor de frisse lucht en bel 112.

Meer informatie: https://www.antigifcentrum.be/

www.medisch-t-huis.be info@medisch-thuis.be
Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal 013 66 66 55