



Het belang van Zelfzorg

in tijden van sociale isolatie

Dagplanner voor alle patiënten van de Parnassia Groep



Het belang van Zelfzorg

Tijdens de corona crisis wordt een sterk beroep gedaan op het aanpassings- en uithoudingsvermogen, flexibiliteit en creativiteit van iedereen. Dit is in deze gekke tijd lang niet altijd even makkelijk, zeker niet als je het leven zonder social distance of isolation al lastig vindt. Het vraagt om een gestructureerde dagindeling waar je je aan kan vasthouden, zodat je deze periode zo goed mogelijk door komt. Om je hierin te ondersteunen hebben wij bij PsyQ een dagplanner gemaakt met daarin tips, trics en leuke links. Het is verstandig jouw planning met je behandelaar te bespreken, je kan het als onderdeel van de behandeling inzetten en ervaren wat er goed gaat, waar je misschien tegenaan loopt en natuurlijk wat je daarmee kan doen.

Allereerst Tips & Trics

Dagritme

Hou zo veel mogelijk vast aan je vertrouwde dagritme, de structuur bied je houvast. Ga op jouw gebruikelijke tijd slapen en sta op jouw gebruikelijke tijd op, voorkom te lang in bed liggen. Teveel slapen is niet goed. Denk maar aan de drie R-en, rust, reinheid en regelmaat is iets waar mensen over het algemeen allemaal goed op draaien.

Actief blijven

Voor iedereen is het belangrijk om actief te blijven, zeker voor mensen met een depressie. Kan dit niet buiten de deur? Verzin activiteiten in huis. Alles is ok, als je maar actief blijft. In de weekplanner staan ideeën en links. Bespreek deze activiteiten met je psycholoog en maak het onderdeel van de behandeling.

Negatieve berichten beperken

Kijk niet te veel naar het nieuws, de negatieve nieuwsberichten kunnen negatief denken en angst activeren. We adviseren om niet meer dan een half uur nieuwsberichten te lezen en kijken, waarbij het raadzaam is dit in de ochtend te doen en niet vlak voor het slapen. Kijk bijvoorbeeld de herhaling van het nieuws of nieuwsuur de volgende ochtend. Probeer ook niet met iedereen over de crisis te praten of veel hierover op te zoeken, het risico is dat je er onrustig door wordt, en misschien wel angstiger dan nodig.

Me-time

Zorg voor voldoende me-time op een dag. Plan dit bewust in en maak hier afspraken over met huisgenoten. Verdeel de taken zodat er voor jou een juiste balans blijft bestaan tussen geven en nemen; wat kost energie wat geeft energie. Hierdoor voorkom je dat je bijvoorbeeld geïrriteerd raakt, je je vermoeid gaat voelen of zelfs somber wordt. Maak duidelijke afspraken met je partner, zeker als je voor de kinderen moet zorgen/lesgeven.

Blijf in beweging

Zorg ervoor dat je goed blijft bewegen, immers een healthy body draagt bij aan een healthy mind. Dagelijks minimaal 30 minuten intensief bewegen wordt geadviseerd. Echter in deze tijden waarin dagelijks routine en beweging soms wegvalt, is het verstandig om thuis voor veel fysieke activiteit te zorgen. Probeer elke dagelijkse activiteit als een workout te zien. Moet je de trap op? Ren hem op, of doe hem twee keer. Kies daarnaast een workout voor thuis, yoga of grondoefeningen, maak een schema voor de week en probeer je er echt aan te houden. Doe dit eventueel met je huisgenoten, partner en/of kinderen.

Eet gezond en drink voldoende

Een gezonde voeding, met verse groenten en fruit en niet teveel snoepen draagt bij aan je gezondheid. Vergeet niet dat veel drinken je energie geeft, drink kruidenthee bijvoorbeeld; zorg voor minimaal 1,5 liter vocht per dag. Vermijd te veel koffie en drink liever geen frisdrank. Denk aan voldoende variatie en zie je gezonde voeding als een leuke uitdaging, bijvoorbeeld samen lekkere soepen, salades, shakes of hartige taarten maken. Je gaat je lekkerder voelen en het draagt bij aan



een toename in energie. Je zult je misschien tevreden voelen wat een positief effect heeft op je stemming. Ook zul je misschien wel een beetje trots zijn op jezelf, je zorgt immers goed voor jezelf en je huisgenoten ☺.

Positieve mindset

In deze periode komt er van alles op ons af, nieuwsberichten, verhalen van vrienden en veel digitaal verkeer. Het kan tot onrust en teveel afleiding leiden. Daarom goed om juist nu even heel bewust naar binnen te keren. Focus op jezelf, sluit je soms even af en doe een ontspanningsoefening of meditatie. Je kan de meditatie zien als een schoonmaak in je hoofd. Zo voorkom je dat je hoofd vol komt te zitten, met beelden van het nieuws, angst van anderen en de veelheid aan verhalen en berichtjes die nu door de lucht gaan. Je kan elke dag bijvoorbeeld in een mooi boekje opschrijven waar je dankbaar voor bent. Het helpt je om op positiviteit te richten, denk maar aan de uitspraak 'Dat wat je aandacht geeft groeit'.

Taak concentratie oefeningen

Taak concentratie oefeningen zijn activiteiten, zoals bv sudoku, kleurboeken voor volwassenen, muziek maken, breien etc., eigenlijk alle activiteiten waarbij je je aandacht richt op de taak zelf. Voordeel hiervan is dat je je aandacht weerlegt van jezelf, je stemming of je angst en je focust op dingen om je heen. Als je dit dagelijks doet, train je jezelf om je aandacht te richten op datgene wat jij belangrijk vindt. Zo kun je leren om bijvoorbeeld je emoties en gedachten beter te kanaliseren. Je kan dan sneller je aandacht richten op bijvoorbeeld een andere gedachte, hierdoor wordt het bijvoorbeeld makkelijk om piekeren te stoppen.

Hoe hou je het thuis met elkaar zo goed mogelijk vol?

Hele heldere afspraken maken over hoe en wanneer ME time en SAMEN time. Maak een rooster. Ouders kunnen zorg voor de kinderen verdelen. Bijvoorbeeld om-en-om een uurtje doorbrengen met de kinderen i.p.v. alles samen doen. Je kan ook afspreken om de dag, onderzoek wat goed werkt voor jou en je partner.

Maak ook afspraken over wie wanneer werkt en niet gestoord kan worden. Dit is geen ME time! Geef het op tijd aan, als je even time out nodig hebt, voorkom dat je over een grens gaat bij je zelf en er irritaties ontstaan. Je hebt het toch nog even vol te houden samen.

Maak het ook gezellig samen

Samen lekker koken

Elkaar verassen, met een bijzonder verhaal, je stuk uit mooiste boek voorlezen, online een surprise party organiseren voor je loved ones, bijvoorbeeld in Jitsi Meets, Facetime, Whatsapp.

Spel: Gespreksstarters: Kom weer eens tot een ander gesprek mbv spelletjes met interessante gespreksvragen die je elkaar kan stellen. Leer je elkaar misschien ook weer van een andere kant kennen☺.

Spelletjes spelen zoals bordspellen als Stratego, Kolonisten van Catan, Ganzeborden, schaken, dammen en kaartspellen etc. Maar ook Ik zie ik zie wat jij niet ziet, Ik ga op reis en ik neem mee, Kamertje verhuren, etc. Dit is voor het stimuleren van het geheugen en onderhouden van de executieve functies, je traint hiermee je aandacht en leert beter te focussen. Sla je twee vliegen in 1 klap.

Social sharing > activeer jouw positive mindset

Ik krijg een warm gevoel terugdenkend aan:

Die ene super fijne vakantie

Dat leuke feest

Haal samen mooie herinneringen op. Je activeert jouw positieve mindset, iets dat je best kan gebruiken in deze wat onzekere periode.

Onderstaand een dag planner

Je kan zelf variëren in de activiteiten. Maak voor jezelf en je huisgenoten een weekplanner. Print het uit en plak op de koelkast. Bijvoorbeeld dat je elke maandag dezelfde workout doet, zo hou je het overzichtelijk voor jezelf en hoef je niet elke dag te gaan bedenken wat je nu weer gaat doen. Bespreek je planning met je huisgenoten, betrek hen erbij en maak heldere afspraken. Hierdoor kun jij



je makkelijker aan je planning houden en voorkom je verwarring. Ook bied je je huisgenoten een structuur aan, zijn ze je misschien zelfs wel dankbaar voor ☺.

Dagplanner

7:00-8:00

Ontbijt.

Misschien leuk om je ontbijt ritueel eens te veranderen. Voor tips zie volgende link:
<https://www.24kitchen.nl/populair/ontbijt-recepten>

Maak alvast een thermosfles (kruiden)thee/water met een smaakje, je kan makkelijk steeds bijschenken gedurende de dag. Ook is de dag starten met heet water met gember en citroen een goede start.

7:45

Ademhalingsoefeningen

De vuurademhaling is een hele krachtige ademhalingsoefening die energie kan opwekken. Even 5 minuutjes flink wat zuurstof in je lichaam brengen. Fijn om even je hele huis te luchten hierbij. Je kan natuurlijk ook andere ademhalingsoefeningen doen, er is veel te vinden op youtube, kijk maar eens.

Zie onderstaande link

Vuurademhaling:

<https://www.youtube.com/watch?v=t1eV9N9D4GY>

[5 beste ontspanningsademhalingsoefeningen](https://www.yogisan.nl/de-5-beste-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/)

<https://www.yogisan.nl/de-5-beste-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>

8:15-8:45

Fysieke activiteit: Zet je stappenteller aan. Regel= minimaal 6000 stappen/dag

Verwen jezelf bijvoorbeeld met een lekkere sport/yoga mat voor thuis, of een paar gewichten voor je thuis workout.

Suggesties:

- Wandelen (desnoods op de plaats), ochtend 30 minuten stevig doorstappen.
- Nederland in beweging op televisie
- Yoga via youtube met Adriene.
<https://yogawithadriene.com/>
30 dagen yoga journey:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLui6Eyny-UzzFFpiil94CUrWKVMaqmkm>
- Springtouw + schema:
<https://happyhealthy.nl/afvallen-met-touwtje-springen/>
- 7-minutes workout
Lichte variant: <https://www.youtube.com/watch?v=juUjvL7v36M>
Zwaardere variant: <https://www.youtube.com/watch?v=75geqWV0DxM>
- Trap op en af lopen in snel tempo (maak workout schema voor jezelf)
- Stretchen: <https://youtu.be/qULTwquOuT4>
- Workouts op je mat: <https://youtu.be/1iMn9L6SIsW>
- [Lekker actief schoonmaken in huis kan ook een workout zijn ☺](#)
- [Of rennen als je kinderen hebt](#)

11:00

Tussendoortje

Voorkom suikerspiegelschommelingen en energiedips. Eet om de twee uur wat verse groenten, fruit of noten tussendoor. Shakes doen het ook goed, dan heb je gelijk al je essentiële stoffen binnen. Beste verhouding 80% groente 20% fruit.

Voor ideeën zie onderstaande links.

<https://www.ilovehealth.nl/food/20-x-gezonde-tussendoortjes/>

<https://www.puurfiguur.nl/groene-smoothies/>



- 8:45-13:00 **Thuiswerken**
Met kinderen aan schoolwerk
Als je niet werkt:
 Taak-concentratie oefeningen: (knutselen, tekenen, sudoku, breien, kleurboeken, knutselen, iets naaien, in de tuinwerken)
 Lezen, verdiepen in interessant onderwerp
 Kaart schrijven naar lieve mensen, vertel waarom je hen liefhebt
Dankbaarheid: schrijf in een mooi schriftje elke dag iets op waar je dankbaar voor bent.

 Tips tegen verveling tijdens thuiswerken:
https://youtu.be/bz9_g6Ozfa0
- 13:00-14:00 **Pauze**
Lunchen
 Denk aan gezond lunch en varieer zo veel mogelijk. Neem hier de tijd voor, dat mag wel in deze tijd.
 Een verse groentesoep is in 15 minuten gemaakt©. Zie link voor snelle lunchtips:
<https://chickslovefood.com/5x-snelle-geen-bammetje-lunchtips/>

<https://www.smulweb.nl/recepten/1357197/Tomatensoep-jamie-oliver>
- 13:45-14:00 **Opties:**
7 minutes workout
Meditatie of ontspanningsoefening
 Meditatie tegen angst: <https://youtu.be/4pLUleLdwY4>
 Ontspanningsoefening: <https://niceday.app/library/ontspanningsoefening-progressieve-relaxatie-van-jacobson/>
- Fysieke activiteit**
 20 minuten work out: https://youtu.be/CYD7f5b_qj4
- Even frisse news**, indien Lock down, hang even uit je raam, pak je balkon, tuin of dakterras. Al is het 10 minuutjes. Eventueel even zon op je gezicht, pak je ook wat vitamine D.
- 15:00-15:05 **Tussendoortje (gezonde snack)**
- 14:15-17:00 **Werken**
Me time
 Doe iets wat jij leuk vindt of ontspannen even alleen en niet bij je huisgenoten en maak daar ook afspraken over of maak een rooster.
Cursus volgen Ga een (gratis) online cursus volgen over een interessant onderwerp:
<https://www.coursera.org/>
Webinars bekijken over bv voeding, natuur, wetenschap etc, Google maar eens.
Hobby's
 Pak een oude of nieuwe hobby op, doe inspiratie op pinterest, youtube of bij vrienden
Ontspanningsoefeningen
<https://niceday.app/library/ontspanningsoefening-progressieve-relaxatie-van-jacobson/>
Korte meditatie
<https://www.headspace.com/meditation/10-minute-meditation>
- 17:30-18:30 **Avondeten**
 Probeer met je huisgenoten wat langer aan tafel te zitten dan je gewend bent, bespreek bijvoorbeeld interessante onderwerpen, boeken of belevingen. Kijken of je de dag samen kan doornemen, wat vond je fijn en welke plannen heb je voor morgen.

Of dek de tafels eens super mooi, met takjes bloesem en kaarsjes
Denk aan de schijf van 5:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx>

19:00-19:30

Sociaal contact

Zorg voor dagelijks voldoende sociaal contact, vrienden, familie. Maak afspraken en zet deze in je weekplanner. Maak bijvoorbeeld een beeldbel afspraak met vrienden en vriendinnen of organiseer een online etentje op Jitsi Meets☺. Gewoon bellen kan natuurlijk ook ☺.

Een handig en gebruikersvriendelijk programma is Jitsi Meets. Bekijk het maar eens.

<https://jitsi.org/jitsi-meet/> of

[Je kan ook kijken of je niet bij een groep mensen kan aansluiten die je interesse trekken op Meet Up; https://www.meetup.com/nl-NL/cities/nl/den_haag//](#)

19:30-22:00

Dag afsluiten

Probeer 30minuten voor het slapen niet teveel beeldschermtijd en of nieuwsberichten te bekijken. Keer je naar binnen en maak je rustig klaar voor de nacht. Fijn ook even je kamer goed te luchten voor het slapen. Sowieso is slapen in een koude kamer met frisse lucht goed voor je. Sluit de dag af met iets ontspannends, schrijf in je dankbaarheidsboekje en loop de dag nog eens na. Zeg tegen jezelf waar je trots op bent, kan heel klein zijn ☺.

Suggestie:

Met een ontspannen geleide meditatie

<https://youtu.be/wNfyu2yV4I4>

Of een fijn (luister) boek:

Gratis luisterboeken:

https://www.detweedeverdieping.nu/collectie/luisterbiebapp/?gclid=EA1aIQobChMI4g-B8ZGu6AIVxeN3Ch1pqwV9EAAYASAAEgK-SfD_BwE

Storytel (betaalde luisterboeken)

https://www.storytel.com/nl/nl/campaignCodePage.action?redirected=true&request_locale=nl&campaignCode=GoogleSearchGenLuisterboeken&fus=campaignsite&fusx=GoogleSearchGenLuisterboeken&gclid=EA1aIQobChMI1-X7t5Ku6AIVCdHeCh3flgejEAAYASAAEgKIHvD_BwE&gclidsrc=aw.ds

webinar over slaap van PsyQ:

https://channel.royalcast.com/pgwebinar/#!/pgwebinar/20181210_1

Literatuur

http://www.who.int/topics/mental_health/en/

Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P. & Patel, K. D. (2007). One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior, and Immunity*, *21*, 1038–1049.

Firth J., Marx W., Dash S., Carney R., Teasdale S., & Solmi M. (2019). The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic Med*, *81*, 265–280.

Firth J, Veronese N, Cotter J, Shivappa N, Hebert J, & Ee C. (2019). What is the role of dietary inflammation in severe mental illness? a review of observational and experimental findings. *Frontiers in Psychiatry*, *10*, 350-353.

Firth, J., Wolfgang, M., Dash, S., Carney, R, m Scott, B., Solmo, M., Stubbs, B., Schiuch, F.B., Carvalho, A.F., Jacka, F., & Sarris, J. (2019). The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta analysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic medicine*, *81*, 265-280.

Firth J, Stubbs B, Teasdale SB, Ward PB, Veronese N, & Shivappa N. (2019). Diet as a hot topic in psychiatry: a population-scale study of nutritional intake and inflammatory potential in severe mental illness. *World Psychiatry*, *17*, 365.

Giallusi, A., Castelnuovo, A.D., Constanzo, S., De Curtis, A., Sarchiapone, M., Cerletti, C., Donati, M.B., Gaetano, G., & Lacoviello, L. (2020). Lifestyle and biological factors influence the relationship between mental health and low-grade inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity*, *85*, 4-13.

Healthy People (2020). Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta.

<http://www.healthypeople.gov/2020/>.

Kustubayeva, A., Zholdassova, M., Borbasova, G., Turebekov. B., Kudaibergenova' S., Nelson. E., & Matthews G. (2019). Executive Control and Brain Activity in People With High and Low Levels of Depressive Symptoms. *Biological psychiatry*, *85*, 159–160.

Lopresti, A.L., & Drummond, P.D. (2019). [Lifestyle and neuroprogression: Diet, sleep, and exercise](#) *Neuroprogression in Psychiatry*, *10*, 65-70.

Li F, Liu X., & Zhang D. (2016). Fish consumption and risk of depression: a meta-analysis. *Journal of Epidemiology and community Health*, *70*, 299–304.

Li, Y., Mei-Rong, L., Yan-Jin, W., LingSun, J., Xiang-Zang, H., & GuoZang, B. (2017). Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, *253*, 373-382.

Meenakshi D., Begeman, M.J.H., Slot, M.I.E., Lee, E.H.M., Scheltens, P., & Sommer, I.E.C. (2019). Physical exercise improves quality of life, depressive symptoms, and cognition across chronic brain disorders: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, *10*, 415-419.

Malcolm, M., Frost, H. & Cowie, J. (2019). Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic review*, *8*, 48.



Mellor, D., Firth, J., Georgousopoulou, E.N., Dean, O.M., Loughman, A., & Marx, F.W. (2020). The effect of blueberry interventions on cognitive performance and mood: A systematic review of randomized controlled trials. *Brain, Behavior and immunity*, 85, 96-105.

Nyklicek, I. & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress-Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness indeed the mechanism? *Behavioral Medicine Journal*, 35, 331–340.

Oenema, A., Ruijter de, D., Wurff van der, I., Groot de, R., Vingerhoets, C., Amelsvoort van, T., Rutten, B, Mulkens, S., Kohler, S., & Schols, A. (2020). Voeding en psychische gezondheid gedurende de levensloop. *Synthese van wetenschappelijke kennis en inventarisatie van toepassing in de praktijk. Open Universiteit*.

Tomlinson, E.R., Yousaf, O., Vitterso, A.D. & Kpnes, L.(2019). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9, 23–43.

Wang, Jian., & Geng, L. (2019). Effects of Socioeconomic Status on Physical and Psychological Health: Lifestyle as a Mediator. *International journal of environmental research and public health*, 16, 281-282.

Wuma, Y., Johnson, B.T.B., Acabchuk, R.L.A., Chen, C., Lewis, H.K., Livingston, J., Chrystal L., & Pescatello L.S.(2019). Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mayo Clinic Proceeding*, 19, 432-446.