



ReAT "Revalidatie Advies & Training" biedt Gezond Leefstijl Interventie Trajecten aan.

Een gezonde levensstijl kan bijdragen aan verbetering van fysieke en mentale gezondheid met daarnaast het versterken van het immuun systeem. Dit kan weer leiden tot vermindering van risico op chronische ziekten (diabetes, hart en vaatziekten obesitas), vermindering van fysieke ongemakken, toename van werkplezier en levenskwaliteit. Voor de werkgever betekend dat meestal vermindering van verzuim. De werkgever kan een stimulerende en faciliterende rol spelen bij medewerkers die gezonder en fitter willen worden maar daarbij hulp nodig hebben.

Waar bestaat een Gezond Leefstijl Interventie Traject (GLIT) uit:

Het traject is altijd maatwerk waarbij de volgende aspecten aan bod komen:

- Verhoging van fysieke fitheid, door regelmatige lichaamsbeweging kan de fysieke fitheid van werknemers verbeteren en ook hun energie niveau verhogen. Deze wordt altijd aangeboden door Beweging Op Maat (BOM) waardoor een ieder op eigen niveau aan zijn trekken komt in zijn eigen omgeving binnen eigen mogelijkheden.
- Verbetering van mentale gezondheid, met behulp van stress management technieken leert de medewerker om stress te beheersen. Door middel van ontspanningstechnieken zoals autogene training, meditatie, yoga, mindfulness, ademhalingsoefeningen of een vorm dat bij diegene past.
- Gezonde voedingsadviezen, het hoeft geen dieet te heten, het is belangrijk om een gebalanceerd voedingspatroon te hebben dat rijk is aan voedzame voedingsmiddelen die bij het individu past. Daarnaast is hydratatie (vocht innemen) ook een belangrijk onderdeel van gezonde leefstijl.
- Aandacht en tips voor ontspanning en gezonde slaappatroon, aanleren van ritme en regelmaat, slaap hygiëne en belang daarvan.
- Roken en alcohol gebruik komen ook aan bod.
- Herstel of behoud van balans in werk en privé

Hoe werkt het ? Bij de intake vult cliënt leefstijl-enquêtes in, meten we hun fysieke, mentale gesteldheid en brengen knelpunten in kaart. Hierna wordt bepaald welke aspecten de meeste aandacht behoeven om te komen tot een optimaal resultaat.

Duur: Het traject duurt 4 maanden met daarin 12 uur individueel contact met een fysiotherapeut/deskundige .

Naast bovengenoemde leefstijl items wordt sterk middels coaching en motivational interviewwing gestuurd op mindset, gedragsverandering en zelfredzaamheid. In sommige gevallen zal met toestemming de partner erbij betrokken worden.

Leefstijl team bestaat uit: Fysiotherapeuten, diëtist, Ayurvedische voedingsdeskundige, arts, maatschappelijk werker, trainers.

Meer informatie via Rayen Bindraban, register leefstijl coach en arbeidsfysiotherapeut
Tel: 06 46 101 748 of email naar rayen@reat.nl