

Webinar: leefstijl tijdens de coronacrisis

Jaap Wonders

- ✓ Manueel therapeut, sportfysiotherapeut, revalidatiewetenschapper
- ✓ Leefstijltherapeut
- ✓ SMC Rijnland Fysiotherapeuten - Leiden & Zoetermeer



1

1

Groot experiment door lockdowns

The Great Work-from-Home
Experiment: How COVID-19
is Accelerating the Future of
Work

**NOC*NSF: helpt Nederlanders sport
minder door tweede lockdown**

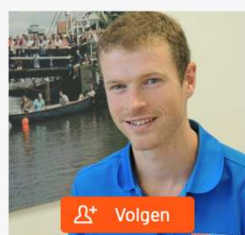
**Kwart van de Nederlanders eet
ongezonder sinds uitbreken
coronacrisis**



2

2

Onderzoek eerste lockdown



Leidse fysio zoekt deelnemers voor leefstijlonderzoek naar effect coronatijd

Leiden, 1 juli 2020, 11:09 uur door Gerry van Bakel



3

3

STUDIE NAAR DE INVLOED VAN DE CORONAMAATREGELEN OP LEEFSTIJL, WERK EN WELZIJN



JAAP WONDERS | HELEN PLUUT



N = 877



4

4

VERANDERINGEN IN LEEFSTIJL

Mensen **bewegen** minder dan normaal

Mensen **slapen** minder (goed) dan normaal

Mensen **eten** gezonder dan normaal

Mensen vertonen veel meer **sedentair** gedrag dan normaal

Mensen **ontspannen** iets minder dan normaal

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Masseurs Netwerk Nederland

5

5

VERANDERINGEN IN WERK EN WELZIJN

Meer vermoeidheid door videocalls

Groter gevoel van autonomie (niet voor ouders)

Minder loskoppelen van werk

Meer vervaging van de grenzen tussen werk en privé

Meer onderbrekingen en afleidingen gedurende het werk

Minder werkplezier en bevoegenheid

Minder sociale verbinding op het werk

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Masseurs Netwerk Nederland

6

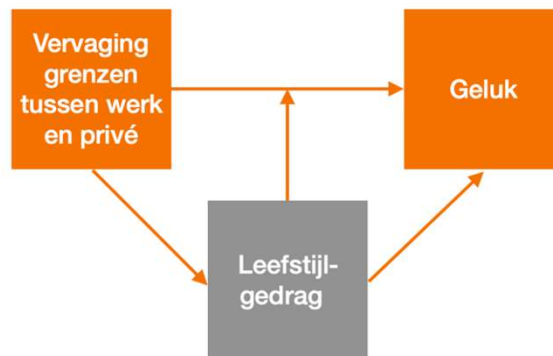
6

CONCLUSIES

Gezonde leefstijl en geluk hangen samen.

Vervaging van de grenzen tussen werk en privé is emotioneel uitputtend en leidt tot een minder gezonde leefstijl.

Gezonde leefstijl helpt om te gaan met de gevolgen van vervaging van de grenzen tussen werk en privé.



AANBEVELINGEN



Voor degenen die vervaging van de grenzen tussen werk en privé ervaren, is het juist belangrijk om goed te slapen en regelmatig te bewegen.



Probeer te voorkomen dat je op vervaging van de grenzen tussen werk en privé reageert met ongezond gedrag, want deze reactie kan gezien worden als maladaptief.



Organisaties worden aangeraden om meer verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van hun medewerkers en dit kan door het stimuleren en faciliteren van een gezonde leefstijl.



Prioriteer alle leefstijlfactoren – gezond eten, regelmatig bewegen, goed slapen, voldoende ontspannen, niet roken en matig alcoholgebruik – want deze hangen met elkaar samen.

Pluut, H. & Wonders, J. (2020). Not able to lead a healthy life when you need it the most: Dual role of lifestyle behaviors in the association of blurred work-life boundaries with well-being. *Frontiers in Psychology*, 11:607294.

Leidse wetenschap

De andere kant

Het is niet alleen de wetenschap die helpt bij het begrijpen van de wereld, maar ook de manier waarop we de wereld zien. Dit is de andere kant van de medaille. Het is de manier waarop we de wereld zien, die bepaalt hoe we de wereld behandelen. Dit is de andere kant van de medaille.

437
Explooneert heeft een stofschijs

Explooneert heeft een stofschijs. Dit is een nieuw type stofschijs dat is ontwikkeld door de Nederlandse regering. Het is een stofschijs dat is ontwikkeld door de Nederlandse regering. Het is een stofschijs dat is ontwikkeld door de Nederlandse regering.

Historische kennis delen via games

Historische kennis delen via games. Dit is een nieuwe manier om historische kennis te delen. Het is een nieuwe manier om historische kennis te delen. Het is een nieuwe manier om historische kennis te delen.

Welkom in de thuisgevangenis

Welkom in de thuisgevangenis. Dit is een nieuwe manier om de wereld te zien. Het is een nieuwe manier om de wereld te zien. Het is een nieuwe manier om de wereld te zien.

11

11

je leefstijl als medicijn

Lockdown maakt leefstijl belangrijker dan ooit

<https://www.jeleefstijlalsmedicijn.nl>

12

12

Promotie leefstijl door masseurs

Filmpje
Gezonde leefstijl tips

Link:

<https://youtu.be/VNw13gH7nzU>



SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Masseurs
Netwerk
Nederland

13

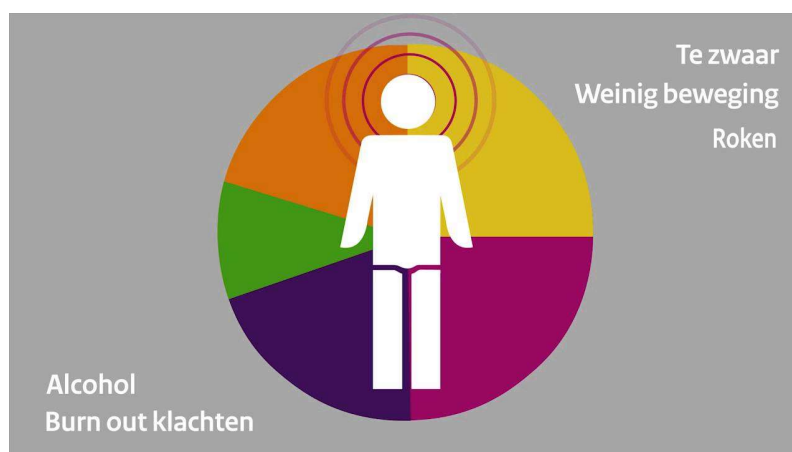
13

Promotie leefstijl door masseurs

Filmpje
maak werk van gezondheid

Link:

<https://youtu.be/9BUI4b3KPm0>



SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Masseurs
Netwerk
Nederland

14

14

Leefstijlcoaching door masseurs

Gat in de markt?

- ✓ Online aanbieden
- ✓ Wandelend coachen
- ✓ Combinatie met massages
- ✓ Je hebt er zelf ook wat aan



15

15

Leefstijlcoaching door masseurs

B
R
A
V
O

Filmpje

Link:
<https://youtu.be/9YgCGVF7N5U>



16

16

PSYCHO SOCIAAL

SLAAP

SMC RIJNLAND
LEEFSTIJLTHERAPIE

VOEDING

BEWEGING

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Masseurs Netwerk Nederland

17

17

Elke reis begint met de eerste stap

PSYCHO SOCIAAL

SLAAP

SMC RIJNLAND
LEEFSTIJLTHERAPIE

VOEDING

BEWEGING

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Masseurs Netwerk Nederland

18

18

Vragen & discussie



Dank voor je aandacht!

