

## LEEFSTIJLADVIEZEN BIJ AANHOUDENDE LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Voor kinderen/jongeren met aanhoudende klachten zijn er verschillende leefstijladviezen. Als ouder kunt uw kind ondersteunen in het naleven van deze regels.

### ETEN EN DRINKEN

- Eet regelmatig en gezond, met voldoende vezels, neem altijd een ontbijt. Kijk ook naar de 'schijf van vijf' op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).
- Drink voldoende (één tot twee liter per dag).
- Drink geen alcohol.
- Rook niet.
- Bij hoofdpijn: vermijd drankjes met cafeïne zoals koffie, thee, cola, ice-tea en energy drankjes.
- Bij hoofdpijn: vermijd lichtproducten met de zoetstof aspartaam en cup-a-soup want hierin zitten smaakversterkers en zout.

### SLAPEN

- Zorg dat je voldoende slaapt. Hoeveel slaap heb je nodig? Bekijk het slapen in de vakantie, als er geen wekker wordt gezet. Het aantal uren dat je dan slaapt laat goed zien hoeveel slaap je nodig hebt. De gemiddelde slaap die je nodig hebt als je tien jaar bent is ruim tien uur en als je 18 jaar bent is dat acht uur.
- Zorg voor een regelmatig slaapritme, slaap in het weekend niet meer dan één tot anderhalf uur uit ten opzichte van doordeweekse dagen.
- Ga overdag niet slapen, dan slaap je 's nachts beter door.
- Drink geen dranken met cafeïne (koffie, thee, cola, ice-tea en energy drankjes) na het avondeten.
- Vermijd activerende bezigheden (sporten, studeren, gamen) één uur, liefst twee uur voor het slapen.
- Stop het kijken naar een beeldscherm (bijvoorbeeld tv, mobiel, tablet) minimaal één uur voor het slapen gaan. Geen tv, mobiel of tablet op de slaapkamer helpt hierbij.
- Dim het licht in de avond en zoek direct na het opstaan zoveel mogelijk licht op.

### BEWEGEN

- Neem voldoende lichaamsbeweging (minimaal 30 minuten per dag). Bouw het langzaam op als je wilt gaan sporten, vraag hierover zo nodig advies van een fysiotherapeut.
- Bij hoofdpijn, moeheid of pijn in je armen, benen of rug: ga niet lang in dezelfde houding zitten, bijvoorbeeld achter de computer of de tv. Sta tussendoor even op om wat bewegingsoefeningen te doen, bijvoorbeeld elk uur.
- Kijk buiten schooltijd in totaal niet langer dan twee uur naar een beeldscherm (tv, mobiel, tablet).

### ONTSPANNEN

- Zoek na een periode van inspanning (school, huiswerk) steeds naar ontspannende bezigheden, doe iets wat je leuk vindt!

### SCHOOL

- Soms is het moeilijk om naar school te gaan door de klachten die je hebt. Gek genoeg kunnen de klachten minder worden als je geleidelijk aan weer regelmatig naar school gaat en mee doet met

dingen die op school gebeuren. Als je lang thuis blijft wordt de stap om weer naar school te gaan steeds groter en je klachten kunnen daardoor toenemen. Bespreek met je ouders wat het naar school gaan en met vrienden omgaan weer leuker kan maken. Praat bijvoorbeeld met elkaar over de dingen die op school wèl leuk zijn en goed gaan. Overweeg om samen met de mentor of intern begeleider een re-integratieplan te maken. Zo nodig kan de jeugdarts hierin betrokken worden.

#### MEDICIJNEN TEGEN DE PIJN, BIJVOORBEELD PARACETAMOL

- Bij hoofdpijn: neem niet vaker dan twee dagen per week iets tegen de pijn. Als je het vaker gebruikt kan je hoofdpijn namelijk erger worden.

#### VERWACHTINGEN

- Bedenk dat we zeker weten dat de klachten die je hebt kunnen verminderen of zelfs helemaal overgaan!
- Het is niet te verwachten dat deze adviezen direct overgaan. De pijn of moeheid wordt meestal na enkele weken en soms maanden minder erg. Het is daarom belangrijk dat je de adviezen volhoudt!
- Zoek afleiding in dingen die je wèl kunt en die goed gaan. Je zult merken dat je klachten verminderen als je er niet de hele dag aan denkt.



