



Géén belerend vingertje

Vitaal ouder worden, daar houdt arts en onderzoeker Daphne Raad zich mee bezig. Een van haar belangrijkste adviezen is om vooral niet met een belerend vingertje naar een cliënt te wijzen: **“Mensen informeren over gezond leven of over huidverzorging is belangrijk, maar ze de schuld geven van het effect van een ongezonde leefstijl op hun huid, vind ik onterecht. Dat is niet de oplossing.”**

Een van de eerste raadgevingen die Daphne geeft om huidveroudering te voorkomen, is zonbescherming: “Smeer zelf en adviseer je cliënt zich in te smeren als de zon in de lente en zomer schijnt: verbranding door uv-straling is een van de belangrijkste oorzaken van huidveroudering en huidkanker. Blijf uit de zon en smeer!”

Waarom komt het gebruiken van zonnebrand als eerste bij u op als u het over huidveroudering gaat? “Verbranding door de zon is niet alleen gevaarlijk, maar zorgt er ook voor dat de huid sneller verouderd. Zonbeschermingsmiddelen zijn daarom essentieel. Een goedkope variant kan gelukkig net zo effectief zijn om zonneshade tegen te gaan als een dure crème. Welk merk je ook adviseert: voorkomen van verbranding, daar gaat het om.”

Naast het voorkomen van verbranding van de huid zijn er nog meer factoren van belang om stralend ouder te worden. Welke zijn dat? “Om lichamenlijk gezond te worden of te blijven, spelen veel verschillende leefstijlfactoren een rol. Denk aan voeding, beweging, geen alcohol en niet roken. En ook slapen en ontspanning zijn van belang.”

Maar af en toe een glaasje alcohol mag toch wel? “Het is natuurlijk niet aan mij om

‘Onderzoek hoe je jouw eigen leefomgeving kan aanpassen om gezond gedrag gemakkelijker te maken’

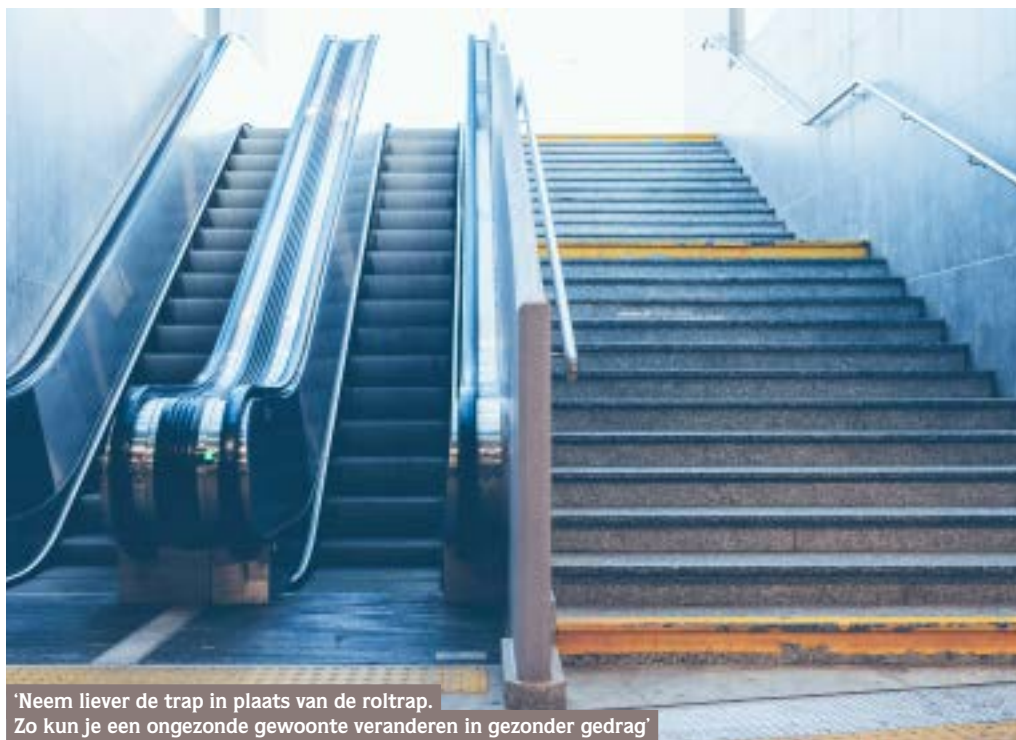
alcohol te verbieden. Af en toe een glas alcohol drinken is beter dan elke dag of heel veel glazen, waarbij helemaal geen alcohol nuttigen natuurlijk nog beter is. Alles is relatief: cola light is beter dan cola met suiker en de cola inruilen voor een glas water is nóg verstandiger. Alle beetjes helpen.”

Binnenkort geeft u op een middelbare school voorlichting over vaperen. Is dat nodig? “Absoluut! Er wordt nog vaak gedacht dat vaperen niet ongezond of verslavend is. Maar fabrikanten doen er alles aan om het vaperen zo lekker te maken dat de drempel naar sigaretten verlaagd wordt. Wist je dat nicotine op de derde plaats staat van de meest verslavende middelen?”

U beklemtoont dat je niet met een vermanend vingertje naar je cliënt moet wijzen. “Dat klopt. Ik ben niet anti-rokers, maar wel anti-roken en anti-tabaksindustrie. Dat is een groot verschil. Ik ben ervan overtuigd dat een persoon niet alleen zelf verantwoordelijk is voor zijn of haar gedrag, maar dat onze leefomgeving van groot belang is. De overheid zou veel meer kunnen doen om een gezonde leefstijl aantrekkelijker en makkelijker te maken.”

Hoe dan? “Door het verlenen van vergunningen, zodat niet op elke straathoek een fastfood restaurant te vinden is of een verkooppunt van alcohol en tabaksproducten. Het is veel moeilijker om gezonde keuzes te maken als je in je omgeving de hele tijd tegen ongezonde verleidingen aanloopt. Roltrappen zijn daar ook een voorbeeld van: naast trappen en liften zijn er ontelbaar veel roltrappen te vinden. Het ligt helaas niet altijd in onze macht onze omgeving te veranderen, maar we kunnen wel met slimme trucjes onze leefstijl aanpassen. Zo kun je een ongezonde gewoonte veranderen in gezonder gedrag, bijvoorbeeld door te wandelen als je een vriendin belt of te kiezen voor een gezonder ontbijt. Als iets eenmaal een gewoonte is, kost het weinig wilskracht om een gezonde keuze te maken en dan gaat het bijna vanzelf.”

Hoe denkt u over lekkere versnaperingen bij de kassa in een schoonheidsinstituut? “Dat is hetzelfde als thuis een snoepschaal neerzetten: iedere keer dat je erlangs loopt kost het moeite om niet te snoepen. Een tip is om snacks niet te kopen en zelfs niet langs dat schap in supermarkt te lopen. Ga je wél overstag, dan worden mensen vaak boos op



‘Neem liever de trap in plaats van de roltrap. Zo kun je een ongezonde gewoonte veranderen in gezonder gedrag’

zichzelf. Die zelfkritiek is fruikend. We zijn er veel beter in aardig te zijn voor anderen dan voor onszelf. Juist die strengheid staat vaak in de weg om goed voor jezelf te zorgen. Probeer lief voor jezelf - en je toekomstige zelf - te zijn en onderzoek hoe je jouw eigen leefomgeving kan aanpassen om gezond gedrag gemakkelijker te maken.”

Waarom lukt het u wel om gezond te leven? “We moeten niet vergeten dat onze leefsituatie ook belangrijk is. Ik heb het geluk dat ik geen last heb van chronische stress. We weten dat stress - bijvoorbeeld door bestaansonzekerheid - ervoor zorgt dat mensen onverstandigere keuzes maken. Door stress gaat ons primitieve brein aan en dat wil overleven op de korte termijn. Vroeger was het slim om voedsel met veel calorieën te eten en zo min mogelijk te bewegen. Die oerreactie is in onze huidige wereld met overvloed in plaats van schaarste juist minder handig, want dat gedrag kan leiden tot ernstige gevolgen op de lange termijn.”

En dat belerende vingertje, hoe zit dat? Als schoonheidsspecialist mag ik mijn cliënten toch best vertellen wat wel en niet goed voor hen is?

“Je cliënten informeren is natuurlijk hartstikke goed! Probeer er op te letten dat je niet te streng of afkeurend overkomt. Stel open vragen zoals: ‘Heb je wel eens nagedacht over een

gezond dieet voor je huid?’ Of: ‘Zal ik vertellen wat ik ervan weet en wat ik zelf heb ervaren?’ Zo’n houding voorkomt dat cliënten het idee krijgen dat je hun de schuld geeft dat ze ziek of ongezond zijn.”

Hoe ziet u in dit kader een bezoek aan een schoonheidsinstituut?

“Een behandeling in een schoonheidsinstituut geldt als een enorm verwenmoment. Dat kan bijdragen aan ontspanning en het verminderen van stress. Bovendien kan het cliënten helpen om zorgzamer naar zichzelf en het eigen lijf te kijken, wat ervoor kan zorgen dat zij lekkerder in hun vel zitten en dat gezonde keuzes maken meer prioriteit krijgt.”



Daphne Raad is arts en doet promotieonderzoek bij Leyden Academy. Zij is geïnteresseerd in preventieve gezondheid en leefstijlgeneskunde en ze onderzoekt hoe de gezondheid beïnvloed wordt door de leefomgeving. Ook bestudeert zij het effect van coaching door ervaringsdeskundigen die eenzelfde aandoening hebben als degenen die daarvoor hulp zoeken. Promotoren zijn onder andere de bekende hoogleraren prof. dr. David van Bodegom en prof. dr. Hanno Pijl. Voor meer informatie over Leyden Academy: www.leydenacademy.nl.