**Nuwejaarsvoorneme vir jou gesondheid:**

Nadat die vonkelwynproppe geskiet is om die nuwe jaar te verwelkom, hoor jy dikwels hoe mense voorneme vir die nuwe jaar opnoem. Sommige wil gewig verloor, ander wil ’n item van hul emmerskoplysie afmerk of iemand neem hul voor om die belt stywer om hul persoonlike finansies te trek.

Baie mense se nuwejaarsvoorneme kwyn weg nog voordat die jaar sy tweede week bereik het. Ander word vir ’n maand of twee volgehou waarna dit eindelik ’n stille dood sterf. Tog, as jy meetbare doelwitte stel wat realisties is, kan nuwejaarsvoorneme blywend wees en ’n positiewe impak op jou lewe hê.

Voorneme wat jou gesondheid en welstand bevoordeel, hoef egter nie tot die nuwe jaar beperk te wees nie. Enige positiewe verandering wat jy ter wille van jou gesondheid maak, kan jou lewenskwaliteit verbeter en moontlik bydra om ’n vol en gelukkige lewe te lei.

**Hier is ’n paar nuwejaarsvoorneme vir jou gesondheid wat jy in 2016 kan implementeer.**

1. **Wees sonslim**

Die somer is vir baie mense sinoniem met son, see en vakansie. Om jouself egter teen die son te beskerm, behoort beslis ’n prioriteit aan die begin van die jaar, maar ook gedurende die koeler maande te wees. Volgens die Kankervereniging van Suid-Afrika (Kansa) is velkanker een van die algemeenste tipes kanker in ons land. Kansa gee die volgende sonslim-wenke:

* Vermy sonlig tussen 10:00 en 15:00. Bly in die koelte of sover as moontlik onder ’n sambreel.
* Dra beskermende klere: diggeweefde wyerandhoede en ultraviolet of UV-beskermende klere of swemklere.
* Dra sonbrille met UV-beskerming van UV 400.
* Wend sonskerm gereeld aan volgens veltipe en gebruik ’n sonroom met ’n sonbeskermingsfaktor van 20 tot 50.
* Vermy sonbeddens en sonlampe.
1. **Neem bestekopname van jou gesondheid**

Besoek jou naaste kliniek of privaat geneesheer en laat jou deeglik ondersoek en gaan jou algemene gesondheidstoestand na. Laat jou bloeddruk, bloedglukose (suiker) en ystervlakke toets en laat jou ook toets vir MIV – veral as jy nie weet wat jou status is nie. Plaaslike klinieke hou dikwels gesondheidsdae waar besoekers se algemene gesondheid gratis geassesseer word. Indien jy die geleentheid het, skakel in by een van hierdie dae en wees bewus van jou gesondheidstoestand. Jy kan ook jouself herinner om die tandarts en oogkundige te besoek, veral indien jy meer as ses maande gelede vir ’n tandartsbesoek was of meer as twee jaar vantevore jou oë laat toets het.

1. **Stel ’n doelwit om ten minste een goeie gewoonte aan te leer**

Dit neem gewoonlik drie weke om ’n gewoonte, goed of sleg, aan te leer. As jy aktief daarvan werk maak om ’n klein maar goeie gewoonte aan te leer, kan dit deel word van jou lewenstyl en help dat jy gesonder lewe. Jy kan byvoorbeeld jouself herinner om elke dag jou tande te vlos of daagliks ten minste twee tot drie glase water te drink, bykomend tot jou normale vloeistofinname. Om jou te help om in gewoonte te kom, kan jy byvoorbeeld ’n wekker op jou selfoon stel om jou te herinner om iets te doen. Kort voor lank sal jy ’n goeie gewoonte aangeleer hê wat op lange duur goeie gesondheidsvoordele vir jou inhou.

1. **Eet gesond**

Om gesond te eet is ’n baie vae voorneme, maar jy kan dit verpersoonlik deur ’n spesifieke doelwit vir jouself te stel. As jy graag ’n tweede skeppie kos neem nadat jy jou bord skoon geëet het, kan jy byvoorbeeld ’n doelwit stel om slegs een keer tydens ’n maaltyd te skep. Of, as jy nie ’n groot ontbytpersoon is nie, kan jy ’n doelwit stel om ten minste ’n klein porsie kos, soos ’n bakkie jogurt, op ’n spesifieke tyd as ontbyt te eet. Deel jou voorneme met jou gesin, sodat hulle jou kan ondersteun en jou kan herinner aan jou doelwitte. Indien ’n ander lid van jou gesin ook byvoorbeeld nie ’n groot ontbytmens is nie, kan julle mekaar herinner om wel ontbyt te eet.

Dit klink dalk al soos ’n afgesaagde deuntjie, maar probeer om ’n goeie balans in jou dieet te kry deur van al vyf voedselgroepe in die regte hoeveelhede te eet. Dit sluit in vars vrugte en groente, stysel soos brood, suiwelprodukte soos melk en jogurt, proteïene soos vleis, en gesonde vette. As jy ’n voorneme stel om meer groente en vrugte te eet, is dit ook ’n goeie idee om vrugte of groente te eet wat in seisoen is. Lemoene is byvoorbeeld in seisoen tydens die wintermaande wanneer ons geneig is om verkoues en griep te kry. Lemoene is ook ryk aan vitamien C wat help om hierdie siektes te oorkom.

As jy ’n chroniese pasiënt is, raadpleeg ’n dieetkundige om jou te help om die regte dieet vir jou kroniese toestand te volg. Byvoorbeeld, as jy ’n diabeet is of hoë bloeddruk het, kan ’n korrekte dieet jou help om die simptome te beheer.

Daar is baie dinge wat jy kan doen om ’n gesonder leefstyl te handhaaf en jou persoonlike omstandighede gaan bepaal watter doelwitte haalbaar en prakties is. Neem hier aan die begin van die jaar die tyd om te besluit wat jou voorneme, of eerder doelwitte, vir die jaar is en besluit dan hoe jy dit gaan te bereik.

Voorspoed vir nuwe jaar!