

# Vermyn Rukery en Dwelms. Gebruik Alkohol Verantwoordelik.



Deur Tabakprodukte (insluitend waterpype) en dwelms te vermy en alkohol verantwoordelik te gebruik sal jou risiko om hartsiekte, diabetes, beroertes, long- en ander kankers te ontwikkel, verminder, en sal dit verslawende gewoontes voorkom wat nie net jou eie fisieke- en geestesgesondheid skade aandoen nie, maar ook die van jou familie en gemeenskap.

## Wenke vir Gesonde Lewenstylaksies – BEGIN VANDAG!

- Vervang ongesonde gewoontes (tabak, dwelm- en/of alkoholverbruik) met gesonde gewoontes soos fisieke aktiwiteite, stokperdjies en sosiale aktiwiteite (gemeenskap, familie en werkverpligtinge)
- Stel 'n datum vas om ongesonde gewoontes te STOP en besluit hoe om stres, enige drange en onttrekkingsimptome te beheer.
- Fisieke aktiwiteit kan help met onttrekkingsimptome en drange na sigarette, dwelms en alkohol. Mik vir minstens 30 minute van fisieke aktiwiteit vir die meeste dae van die week.
- Maak vriende en bou sterk netwerke vir groepondersteuning.
- Vermyn herinneringe, snellers en versoekings van jou ongesonde gewoontes. Byvoorbeeld, bly weg van plekke en mense wat met jou tabak, dwelm- en alkoholverbruik geassosieer word.
- Kry professionele hulp soos berading, terapie of medikasie. Kontak jou gesondheidsorgverskaffer vir leiding. Behandelingsentrums in die Wes-Kaap: [www.westerncape.gov.za/directories/facilities/736](http://www.westerncape.gov.za/directories/facilities/736)
- 'n Swanger vrou moet tabak produkte, dwelms en alkohol vermy om haar ongebore baba teen permanente fisieke en geestesskade te beskerm. 'n Verantwoordelike vader/leuensmaat sal sy ondersteuning wys deur ongesonde gewoontes gedurende hul swangerskap te vermy. Dit is 'n spanpoging!

## Beheer Stres



Stres is 'n deel van lewe en moet daarom beheer word om negatiewe uitwerking op jou gesondheid en welstand te voorkom. Gevoelens van stres sluit in spierspanning, sweterige palms, vermeerderde sweet, vinnige hartklop, maag wat draai, geïrriteerdheid, gemoedskommeling, depressie, ongelukkigheid en onttrekking. Ons almal ondervind stresvolle oomblikke! Die goeie nuus is dat daar maniere is om daardie oomblikke van aanvanklike paniek en stres beheer te neem!

## Wenke vir Gesonde Lewenstylaksies – BEGIN VANDAG!

- Neem 'n oomblik elke dag om iets te doen wat jou goed laat voel. Moenie skuldig voel hieroor nie! Hierdie oomblikke verminder jou stresvlakke.
- Fisieke aktiwiteit stel goedvoel-hormone vry en verskaf jou energie om jou uitdagings aan te pak. Mik vir minstens 30 minute van aktiwiteit meeste dae van die week.
- Strekking lei tot dieper asemhaling en ontspanning.
- Eet 'n gesonde gebalanseerde dieet. Vermyn kosse wat hoog is in kafeïen, vette en suiker.
- Om 'n verandering in omgewing te kry kan help om dinge in perspektief te plaas en jou toelaat om 'n bietjie afstand te kry van 'n stresvolle situasie, bv. gaan stap gedurende etenstyd.
- Kry hulp, moenie alleen ly nie! As jy sukkel om stres te beheer, praat met 'n vriend, jou gesondheidsorgverskaffer, geestelike adviseur of 'n berader.
- Maak vriende en bou sterk sosiale netwerke vir ondersteuning.
- Kry 'n goeie nag se slaap (7-8 ure) in sodat jou liggaam goed uitgerus en versterk is om uitdagings te hanteer. Vermyn invloed wat goeie slaap verhoed, soos helder ligte, geraas, elektronika (bv. TV, selfoon), kosse en drankies wat kafeïen, alkohol en suiker bevat.

## WesternCape on Wellness



Creating A Culture Of Wellness Together

## Gesonde Lewenstylaksies!

WoW! (WesternCape on Wellness) bevorder en aktiveer Gesonde Lewenstylaksies om algemene kroniese siektes beter self te beheer, te verminder en te verbeter.

Deur 'n vennootskapsbenadering nooi WoW! staatsdepartemente, akademiese instellings, privaat organisasies, gemeenskapsorganisasies, gemeenskapsgebaseerde groepe en die publiek uit om Tesame 'n Kultuur van Welstand te skep!

**Wees Gesond! Wees gelukkig !  
Wees Jy! Wees WoW!**



**WOW! LEER, LEEF,  
EET, SPEEL**

**BETER TESAME.**

# Leef 'n Gesonde Lewenstyl

LEARN



Om 'n gesonde lewenstyl te leef moet ons slim gedragskeuses maak, insluitend oor die kos wat ons eet, hoe ons ons kos voor berei, die tyd wat ons fisiek aktief is, hoe ons stres beheer, ons seksuele gedrag en ander gewoontes soos om nie te rook nie, nie dwelms te neem nie en nie alkohol te misbruik nie. Ongesonde lewenstylkeuses vermeerder die risiko om algemene kroniese siektes soos diabetes, hoë bloeddruk, hartprobleme, jig, kankers en geestesongesondhede te ontwikkel.

Kroniese siektes is 'n ernstige probleem in Suid-Afrika, wat beide volwassenes en kinders affekteer. So Gesonde Lewenstylaksies word van almal van ons vereis!

Hierdie pamflet bied verskeie aksies wat jy onmiddellik kan neem om jou gesondheid te versterk vir beskerming teen die ontwikkeling van kroniese siektes. Belangrike lewenstylkeuses wat nie by hierdie pamflet ingesluit is nie hou verband met jou seksuele gedrag. Ons keuses moet ons beskerm teen onbeplande swangerskappe en om seksueel oordraagbare infeksies, soos MIV, te kry.

## Vandag kan jy Aksies Neem wat jou gesondheid bevorder en beskerm vir 'n gelukkiger en langer lewe!

### Vir verdere inligting:

SMS die sleutelwoord WoW en jou boodskap na 35395 (standaard datakoste is van toepassing)

E-pos: [wow@westerncape.gov.za](mailto:wow@westerncape.gov.za)

Webtuiste: [www.westerncape.gov.za/wow](http://www.westerncape.gov.za/wow)



# Eet Gesond en Beheer 'n Gesonde Gewig!

EAT



Om gesond te eet gaan oor die soort kos wat ons kies om te eet, en die metodes wat ons gebruik om ons kos te kook en voor te berei. Hierdie keuses het 'n direkte impak op ons gewig. 'n Gesonde gewig is 'n reeks van wat jy moet weeg volgens jou ouderdom, liggaamsgewig en lengte. Om 'n gesonde gewig te handhaaf deur gesond te eet en fisieke aktiwiteit te doen is baie belangrik om gesond te bly!

## Wenke vir Gesonde Lewenstylaksies – BEGIN VANDAG!

- Ken jou nommers. Vind uit wat jou gesonde gewig moet wees en gaan vir 'n jaarlikse gesondheidsifting (ondersoek) om te weet wat jou bloeddruk, bloedsuiker en bloedkolesterol is.
- Gebruik kookmetodes wat min of geen vet byvoeg nie, bv. braai, rooster, bak, roerbraai, stoom en posjeer.
- Sny vet van vleis af voordat jy dit kook.
- Eet meer vrugte en groente en tuisgemaakte etes wat van vars kosse gemaak is. Eet minder olie gebraaide en wegneemkosse.
- Eet minder sout. Proe jou kos voordat jy sout byvoeg. Verwyder die soutpot van die tafel af. Gebruik geleidelik minder sout wanneer jy kook/bak. Gebruik alternatiewe vir sout soos suurlemoen, knoffel, rissies, uie, gemmer of kruie.
- Eet minder kos met bygevoegde suiker. Gebruik geleidelik minder suiker in tee/koffie en wanneer jy kook/bak. Moenie suiker by groente voeg nie. Moet nooit suiker by 'n baba se kos/drankie voeg nie. Peusel aan vrugte en groente in plaas van beskuitjies.
- Drink meer skoon kraanwater. Geur water deur natuurlike bestanddele, bv. snye appel, suurlemoen, lemoen en komkommer, by te voeg. Drink water saam met etes. Moenie suiker-versoete koeldrank (bv. bruisdrankies, gegeurde water, energiedrankies, versoete sap) drink nie.
- Balanseer die hoeveelheid kos wat jy eet (energie in) met fisieke aktiwiteit (energie uit)!

# Bly Fisiek Aktief – Beweeg Meer!

PLAY



Om fisiek aktief te wees gaan daarvoor om ons liggame te beweeg deur spiere en energie te gebruik. Gereelde fisieke aktiwiteit bevorder en beskerm ons fisieke- en geesteswelstand, en help om 'n gesonde gewig te handhaaf. Gereelde fisieke aktiwiteit help wanneer jy ophou rook, help om stres te beheer, help om beter te slaap in die aand, gee jou meer krag en energie, en dit is pret en kan gratis wees! Elkeen, insluitend mense wat met kroniese siektes leef, trek voordeel daaruit om fisiek aktief te bly.

## Wenke vir Gesonde Lewenstylaksies – BEGIN VANDAG!

- Ken jou nommers! Gaan vir 'n jaarlikse gesondheidsondersoek om te weet wat jou gesonde gewig, bloedsuiker, bloedkolesterol en bloeddruk moet wees. Baie mense weet nie hulle het hoë bloeddruk nie omdat jy dit nie kan voel nie.
- Doen minstens 30 minute van fisieke aktiwiteit daaglik of 150 minute per week, en geniet dit; jy het nie die gimnasium nodig nie!
- Loop meer, loop vinniger! Neem die trappe in plaas van die hysbak. Loop by die roltrappe op! Klim een stop vroeër van die bus of taxi af en loop die res van die pad.
- Vervang 'n tee/koffiepouse met 'n vinnige 10-minute stap. Vra 'n vriend om by jou aan te sluit.
- Dans en beweeg op musiek! Doen tuinwerk! Maak die agterplaas skoon!
- Speel veilige fisieke speletjies met jou kinders.
- Sluit aan by 'n stap-, hardloop- of oefengroep om gemotiveerd te bly!
- Sit minder, staan meer! Spring/strek wanneer 'n advertensie op die TV gewys word! Staar op wanneer jou foon lui!
- Kies fisieke aktiwiteite wat jy geniet.