



Drie vragen aan...

Corona raakt ons allemaal. In ons werk, onze vrije tijd en het contact met familie, vrienden en collega's. Het is voor iedereen lastig. Dus we moeten het samen volhouden. Daarom vragen we onze inwoners om hun ervaringen te delen, door het beantwoorden van drie vragen.

Dit keer vertelt Jan Weda, manueel therapeut en personal trainer in Denekamp, hoe hij de coronaperiode beleeft.

Hoe kijk je terug op de afgelopen periode?

“Als een periode waarin het belang van gezondheid ineens extra duidelijk werd. De praktijk was echter in de eerste lockdown grotendeels gesloten en daarom onderhielden mijn collega's en ik veel telefonisch contact met patiënten. Mijn online vitaliteitscoaching pakte goed uit. Ik coach sindsdien niet alleen mensen uit de buurt, maar uit het hele land. Mijn collega's en ik van Fysio360 hebben bovendien de opleiding 'revalidatie na covid19' gevolgd om de patiënten zo goed mogelijk te begeleiden. In de tweede lockdown mogen fysiotherapiepraktijken geopend blijven, maar we hebben nu al meerdere keren meegemaakt dat patiënten positief testten op corona. Dan moeten wij in quarantaine en dat kost tijd. Verder klaag ik absoluut niet. Wij kunnen onze patiënten blijven helpen. Ik zie in de praktijk hoe zwaar mensen in de overbelaste zorg het hebben, ondernemers die hun zaken moeten sluiten, thuiswerkende ouders die hun kinderen thuisonderwijs moeten geven en jongeren die beperkt worden in hun bewegingsvrijheid.”

Heeft de coronatijd ook iets positiefs gebracht?

“Vooral tijdens de eerste lockdown zag ik verheugende dingen: er werd meer gewandeld en gefietst, men trok er meer op uit. Ook was er meer betrokkenheid; mensen keken meer naar elkaar om, ze kregen ineens rust in gejaagde levens. Het gezinsleven kwam op de

voorgond. Maar de tweede lockdown moet niet veel langer meer duren, heb ik het idee. Vooral het gemis van het sociale leven wordt steeds nijpender. We hebben bij Fysio360 trouwens van de gelegenheid gebruik gemaakt om de praktijk te renoveren. Modern, licht, open: we zijn heel tevreden met hoe het er nu uit ziet. De praktijk lijkt wel twee keer zo groot.”

Wat kunnen we doen om het samen vol te houden?

“Werk aan je gezondheid zodat je immuunsysteem zo goed mogelijk blijft werken. Dat heeft met verschillende aspecten te maken. Mijn tips: blijf in beweging, zorg voor voldoende slaap, eet groente en fruit en supplementeer vitamine D3 en C. Vitamine D is sowieso een goed plan als de R in de maand is, vanwege het tekort aan zonlicht. Probeer deze tips eens uit en ervaar wat ze met je doen. De meeste mensen weten niet eens hoe fit ze kunnen zijn als ze op deze dingen letten. Juist die extra's kunnen het verschil maken.”