

## Tips voor het volhouden van een lichamelijke actieve leefstijl

Blessures aan spieren, gewrichten en botten zijn de meest voorkomende oorzaken van beëindigen van activiteiten. De beste manier om blessures te voorkomen is geleidelijk te beginnen. Doe geen activiteiten die te zwaar voor u zijn. Als u merkt dat u te ver gaat, doe het dan wat rustiger aan. Als u ergens pijn voelt tijdens de activiteit, stop dan en neem rust. Het grootste risico dat verbonden is met lichamelijke activiteit is het ontstaan van hartproblemen, dit komt echter zelden voor. Als u pijn op de borst voelt moet u meteen stoppen en een arts raadplegen.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor volwassenen geeft aan dat een half uur matig intensief bewegen per dag, minimaal 5 dagen per week nodig is om je goed te blijven voelen. Bewegingswetenschappers bevelen een warming-up aan voor de hoofdactiviteit en een cooling-down en stretchen na de activiteit om de kans op blessures zo klein mogelijk te houden. De warming-up en de cooling-down kunnen een langzame uitvoering zijn van de hoofdactiviteit, zoals bijv. rustig lopen. Stretch de spieren die bij de activiteit gebruikt worden licht.

Soms komt het voor dat u stopt met uw regelmatige activiteit, hiervoor kunnen verschillende redenen zijn. Onderbrekingen zijn normaal en te verwachten. Het punt is, zo snel mogelijk weer regelmatig lichamenlijk actief te worden.

*Kijk uit naar belemmeringen in de toekomst.*

Welke situaties of dingen zullen het meest waarschijnlijk zijn waardoor u zult stoppen met actief te zijn?

---

---

Hoe kunt u dit voorkomen of u zelf erop voorbereiden?

---

---

Wat is voor u de beste manier om weer actief te worden nadat u bent gestopt?

---

---

*Tips om opnieuw actief te worden.*

- Herinner u zelf eraan dat het niet erg is af en toe een rustperiode te hebben. Wees niet boos op u zelf. Een schuldgevoel zal het moeilijker maken opnieuw actief te worden.
- U kunt hulp nodig hebben om opnieuw actief te worden. Vraag familie en vrienden u te helpen en aan te moedigen.
- Vraag iemand om met u te mee sporten.
- Het kan helpen iedereen te vertellen dat u opnieuw begint aan uw activiteiten
- Gebruik een activiteiten dagboek om u activiteiten bij te houden.
- Geef u zelf een kleine beloning elke keer dat u lichamenlijk actief bent. U zelf prijzen is een effectieve beloning
- Voor variatie kunt u nieuwe activiteiten uit proberen.
- Om opnieuw lichamenlijk actief te worden kunt u dingen gebruiken die in het verleden ook hebben gewerkt.

## Zet vandaag de eerste stap op weg naar een actieve leefstijl

Naam patiënt: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

➔ PACE score1

### Uit uw stoel

Uit het door u ingevulde formulier is gebleken dat u niet erg geïnteresseerd bent in lichamelijke activiteit. Heeft u er al over nagedacht wat u kunt doen om lichamelijk actief te worden? Lichamelijke activiteit heeft namelijk een aantal belangrijke voordelen:

- Lichamelijke activiteit kan helpen om u beter te voelen.
- Lichamelijke activiteit kan helpen om u er beter uit te laten zien.
- Lichamelijke activiteit kan helpen om u gezonder te voelen.

Wat zouden voor u de 2 meest belangrijke voordelen van lichamelijke activiteit zijn?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Er zijn enkele redenen die mensen aangeven om niet lichamelijk actief te zijn. Zet een kruisje voor de uitspraken die het best bij u passen.

1. sporten is zwaar
2. ik hou niet van sporten
3. ik ben meestal te moe om te sporten
4. ik ben bang om te falen
5. ik heb niemand om mee te sporten
6. ik ken geen veilige plaats om te sporten
7. het weer is te slecht
8. sporten is saai
9. er is geen geschikte plaats
10. ik heb geen tijd om te sporten
11. ik ben te zwaar
12. ik ben te oud
13. sporten is te duur

Het goede nieuws is nu dat u er iets aan kunt doen om lichamelijk actief te worden. U kunt bijvoorbeeld vroeger opstaan om tijd te maken voor lichamelijke activiteit. Bovendien kunt u al veel voordelen bereiken door regelmatig te wandelen.

De meeste mensen kunnen hun gezondheid verbeteren door 3 tot 4 keer per week langer dan 30 minuten te wandelen. Voordelen van lichamelijke activiteit:

- verbeteren van uw gezondheid:
  - verminderen van de kans op hart- en vaatziekten
  - verminderen van de kans op diabetes
  - versterken van je botten
- door betere conditie meer energie
- handhaven of verminderen van gewicht
- verbeteren van stemming en zelfwaardering

Hoe denkt u de voornaamste redenen om niet lichamelijk actief te zijn te kunnen veranderen?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Naam patiënt: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

➔ PACE score 2-5

### Op weg naar een lichamelijk actieve leefstijl

Op uw PACE formulier gaf u aan dat u bereid bent om regelmatig lichamelijk actief te worden. Dit is een grote stap voor het verbeteren van uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. Met behulp van dit formulier kunt u een goed activiteitenprogramma opzetten.

Wat zijn de belangrijkste voordelen die u hoopt te behalen met het doen van regelmatige lichamelijke activiteit?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

*Welke activiteiten gaat u doen? Enkele voorbeelden staan hieronder genoemd:*

- |                   |                         |              |
|-------------------|-------------------------|--------------|
| 1. Wandelen       | 5. Fitness / Gymnastiek | 9. Traplopen |
| 2. Zwemmen        | 6. Dansen               | 10. Fietsen  |
| 3. Tuinieren      | 7. Joggen               | 11. Tennis   |
| 4. Nordic Walking | 8. Balspelen            |              |

*Bij het kiezen van uw activiteit moet u de volgende vragen in gedachten houden:*

➔ Vindt u het leuk? Kunt u het zich veroorloven (contributie, benodigdheden)? Doet u deze activiteiten met familie of vrienden? Kunt u dit het hele jaar doen of zou u meer dan een activiteit willen doen?

Soort activiteit(en): \_\_\_\_\_

➔ Waar bent u actief? Kunt u de activiteit thuis of in uw nabije omgeving beoefenen? Moet u naar een sporthal of fitnesscentrum? Is deze plaats geschikt voor u?

Plaats van de activiteit(en): \_\_\_\_\_

➔ Wat is de meest geschikte tijd om de activiteiten drie tot vijf keer per week te beoefenen? Moet u hiervoor andere activiteiten verplaatsen?

Dag en tijd van de activiteit(en): \_\_\_\_\_

➔ Hoe lang bent u van plan de activiteit(en) elke keer te doen? Zorg dat er een opbouw in de tijd zit over een aantal weken. Start met vijf tot tien minuten warming-up en 30 tot 60 minuten matig intensieve activiteit of 20 tot 40 minuten intensieve activiteit.

Duur van de activiteit(en): \_\_\_\_\_

Z.O.Z.

- ➔ Wie kan u helpen bij uw nieuwe activiteitenprogramma? Voor sommige mensen is het ideaal om samen actief te zijn. U kunt iemand vragen u aan te moedigen of helpen lichamelijk actief te zijn.

Wie zal u helpen en op wat voor manier?

---

---

Naam patiënt: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

➔ PACE score 6-11

### **Volhouden van een lichamelijk actieve leefstijl**

U bent regelmatig lichamelijk actief, maar toch kunt u de voordelen van lichamelijke activiteit op lichamelijke en geestelijke gezondheid wel eens uit het oog verliezen. Wat motiveert u dan om toch lichamelijk actief te blijven?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### *Maak een overzicht van uw programma*

Wanneer u alle activiteiten die u momenteel uitvoert op een rijtje zet, kunt u zien of het nodig is om veranderingen in uw plan aan te brengen. Het doel is de kans om actief te blijven te vergroten.

➔ Welke activiteit(en) doet u meestal?

\_\_\_\_\_

➔ Hoe vaak per week?

\_\_\_\_\_

➔ Hoe lang per keer?

\_\_\_\_\_

➔ Wie helpt u of doet de activiteit met u?

\_\_\_\_\_

➔ Bent u wel eens geblesseerd geweest?

\_\_\_\_\_

➔ Wat zou u in uw activiteiten willen veranderen?

\_\_\_\_\_

### *Opnieuw actief worden*

Veel mensen die regelmatig actief zijn, zijn hier in het verleden één of meerdere malen mee gestopt. Soms zijn ze voor een aantal weken gestopt of heeft het jaren geduurd voordat ze weer actief werden. Bij het beantwoorden van de volgende vragen kunnen belemmeringen voorkomen worden door vooraf plannen te maken.

➔ Als u in het verleden bent gestopt met regelmatig bewegen, wat was hier de oorzaak van?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Z.O.Z.

- ➔ Wat had u anders kunnen doen om actief te blijven of wat had u kunnen doen om weer sneller actief te worden?

---

---

*Volhouden van een lichamelijk actieve leefstijl*

Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat u de komende drie maanden lichamelijk actief zult blijven? (kruis één van de volgende vakjes aan)

- geen vertrouwen
- vertrouwen
- weinig vertrouwen
- veel vertrouwen