

Alrijne
ziekenhuis

Beweegdagboek

Fysiotherapie

Over Alrijne Zorggroep

Wat ons Alrijne maakt, is de overtuiging dat mensen beter worden van goede zorg mét persoonlijke aandacht. Op onze locaties in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp bieden wij de beste zorg aan iedere patiënt en cliënt. En dat doen we samen: met patiënten en cliënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl. Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijnezorggroep.nl

Bewegen is goed voor uw gezondheid. Wij helpen u graag als u hier moeite mee heeft. We helpen u op weg, zodat u het daarna zelf kan voortzetten. Dit heet zelfmanagement. Het beweegdagboek kan u daarbij helpen. Hanteert u een goed zelfmanagement dan bent u in staat uw actieve leefstijl zelf te onderhouden.

NNGB: Nederlandse Norm Gezond Bewegen

NNGB staat voor Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Deze norm is gericht op het onderhouden van de gezondheid. Hij geeft een minimaal niveau van bewegen aan, dat nodig is om gezondheidswinst te behalen. De norm is anders voor verschillende leeftijden:

- Volwassenen (18-55 jaar): Minimaal 5 dagen per week in totaal een half uur per dag matig intensief bewegen (op 4-6,5 MET*).
- Ouderen (55+): Minimaal 5 dagen per week in totaal een half uur matig bewegen (op 3-5 MET*).

MET* is een eenheid die aangeeft hoeveel energie een activiteit kost, hoe meer MET hoe meer energie. Hier zijn enkele voorbeelden:

MET	Dagelijkse activiteiten	Overige activiteiten
3	Stofzuigen, strijken, tuinieren, boodschappen doen.	fietsen 8 km/u, wandelen 3-4 km/u, lichte gymnastiek
4	Douchen, ruiten wassen, vloer schrobben, trappen afdalen.	fietsen 10 km/u, wandelen 5 km/u, volleybal, golfen, zwemmen (schoolslag).
5	Boodschappen doen met zware tas, spitten in de tuin.	fietsen 12 km/u, wandelen 5,5 km/u, paardrijden draf, tennis dubbel, dansen
6	trappen oplopen, putten graven	wandelen 6,5 km/u, tennis enkel, schaatsen, voetbal (niet competitief), paardrijden galop
7	sneeuw ruimen, lichte hellingen zonder gewicht tot 5 kg	fietsen 15 km/u, wandelen 7,5 km/u, wandelen op lichte helling, dansen (swing)

Grenzen herkennen en stellen

Heeft u een lichamelijke belemmering die ervoor zorgt dat u de NNGB niet kan behalen? Probeer dan uw eigen grenzen in te schatten.

Waar liggen die grenzen?

Om uw conditie op te bouwen of om de conditie te behouden moet u het hart en de longen voldoende belasten. Om uw conditie op te bouwen moet u meer inspanning leveren dan als u uw conditie wilt behouden. Dit kunt u zelf merken aan de ademhaling en of u nog kunt praten tijdens de inspanning. Als u nog net kan praten tijdens de activiteit bent u voldoende aan het inspannen om de conditie te behouden. Als u net niet meer kan praten zonder buiten adem te raken bent u voldoende aan het inspannen om de conditie op te bouwen.

Door symptomen te leren herkennen die u vertellen dat uw lichamelijke belemmering opspeelt en u moet stoppen (bijvoorbeeld pijn of benauwdheid). Grenzen inschatten kan ook door de ervaring van de vorige keer te gebruiken. Stel u heeft gisteren een stuk gelopen, maar voor de rest van de dag heeft u niks anders meer kunnen doen, dan bent u dus over uw grens heen gegaan.

Hoe werkt het beweegdagboek?

Met het beweegdagboek kunt u uw eigen beweegactiviteiten plannen en vervolgens analyseren. Zo krijgt u een beter inzicht in uw beweeggedrag. Het dagboek gebruikt u de eerste weken, daarna kunt u de activiteiten zelf plannen.

Op de volgende pagina vindt u verschillende voorbeelden van activiteiten. Hier kunt u wat ideeën uithalen om te gaan doen in uw dagelijks leven. Uiteraard kunt u dit ook zelf invullen.

Doelen stellen

Vervolgens stelt u een doel op wat u gedurende het gebruik van het dagboek (en daarna) wilt bereiken. Dit kunnen er 1 of meer zijn, het kan ook dat u halverwege toch een ander doel wilt bereiken. Houdt bij het maken van het doel rekening met de normen voor gezond bewegen (NNGB).

Vervolgens kunt u gaan beginnen met het plannen van de activiteiten in de eerste week. Na de eerste week begint u pas met het plannen van de tweede week. Vraag uzelf dan af hoe u de afgelopen week hebt ervaren, wat er beter kan of wat te veel gevraagd was.

Wij wensen u veel beweegplezier!!!

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan uw behandelend fysiotherapeut.

U kunt ons ook bellen of mailen.

De polikliniek Fysiotherapie kunt u telefonisch bereiken van maandag t/m vrijdag van 08.30 uur tot 17.00 uur.

- De polikliniek Fysiotherapie in Leiden heeft routenummer 6 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8040.
- De polikliniek Fysiotherapie in Leiderdorp heeft routenummer 561 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8334.

U kunt uw vraag ook mailen naar: fysiotherapie@alrijne.nl

Welke activiteiten vind ik leuk?

- Wandelen
- Fietsen
- Wielrennen
- Mountainbiken
- Zwemmen
- Hardlopen
- Aqua-joggen
- Fitness
- Dansen
- Tuinieren
- Snelwandelen
- Skeeleren
- Tennis
- Voetbal
- Squash
- Hond uitlaten
- Schaatsen
- Nordic Walking
- Huishouden
- Groepsgymnastiek
- Anders, namelijk:
- Anders, namelijk:
- Anders, namelijk:

Schrijf je doelen op

Voorbeeld van een doel: 'ik ga 5 dagen in de week een half uur wandelen (met de hond)'.

Doel 1:

.....

Doel 2:

.....

Doel 3:

.....

Week 1

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....
.....

.....
.....

Dinsdag

.....
.....

.....
.....

Woensdag

.....
.....

.....
.....

Donderdag

.....
.....

.....
.....

Vrijdag

.....
.....

.....
.....

Zaterdag

.....
.....

.....
.....

Zondag

.....
.....

.....
.....

Week 2

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....
.....

.....
.....

Dinsdag

.....
.....

.....
.....

Woensdag

.....
.....

.....
.....

Donderdag

.....
.....

.....
.....

Vrijdag

.....
.....

.....
.....

Zaterdag

.....
.....

.....
.....

Zondag

.....
.....

.....
.....

Week 3

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....
.....

.....
.....

Dinsdag

.....
.....

.....
.....

Woensdag

.....
.....

.....
.....

Donderdag

.....
.....

.....
.....

Vrijdag

.....
.....

.....
.....

Zaterdag

.....
.....

.....
.....

Zondag

.....
.....

.....
.....

Week 4

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....
.....

.....
.....

Dinsdag

.....
.....

.....
.....

Woensdag

.....
.....

.....
.....

Donderdag

.....
.....

.....
.....

Vrijdag

.....
.....

.....
.....

Zaterdag

.....
.....

.....
.....

Zondag

.....
.....

.....
.....

Week 5

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....
.....

.....
.....

Dinsdag

.....
.....

.....
.....

Woensdag

.....
.....

.....
.....

Donderdag

.....
.....

.....
.....

Vrijdag

.....
.....

.....
.....

Zaterdag

.....
.....

.....
.....

Zondag

.....
.....

.....
.....

Week 6

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....

.....

.....

.....

Dinsdag

.....

.....

.....

.....

Woensdag

.....

.....

.....

.....

Donderdag

.....

.....

.....

.....

Vrijdag

.....

.....

.....

.....

Zaterdag

.....

.....

.....

.....

Zondag

.....

.....

.....

.....

Week 7

Wat ga ik doen?

Heb ik dit gedaan?

Maandag

.....

.....

.....

.....

Dinsdag

.....

.....

.....

.....

Woensdag

.....

.....

.....

.....

Donderdag

.....

.....

.....

.....

Vrijdag

.....

.....

.....

.....

Zaterdag

.....

.....

.....

.....

Zondag

.....

.....

.....

.....

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.