

# Fitadvies: bewegen op maat

**Bewegen als medicijn. U heeft ongetwijfeld weleens gehoord dat voldoende bewegen veel invloed heeft op uw gezondheid. Deze folder geeft informatie over de mogelijkheden om verantwoord te bewegen. Fitadvies bestaat uit een samenwerking tussen Ziekenhuis Gelderse Vallei, Kenniscentrum Sport en de gemeenten in de regio Gelderse Vallei waar de buurtsportcoaches werken.**

## **Voor wie**

Fitadvies is voor alle mensen die behoefte hebben aan bewegen. Het is belangrijk voor de gezondheid om voldoende te (blijven) bewegen. Bewegen helpt bijvoorbeeld als u:

- een chronische aandoening heeft
- minder mobiel bent
- meer moeite krijgt met dagelijkse bezigheden
- bang bent om te vallen.

## **Buurtsportcoaches**

Het kan lastig zijn om de juiste vorm van bewegen te vinden. Hiervoor zijn buurtsportcoaches, zij geven u een deskundig en persoonlijk advies. De coaches stimuleren inwoners om te bewegen. U kunt bij hen terecht met vragen over bewegen en sport. Ze laten de inwoners van de gemeente kennis maken met diverse activiteiten. De buurtsportcoaches hebben veel kennis over beweegactiviteiten voor mensen die niet gewend zijn om veel te bewegen of te sporten.

## **Aanpak**

Samen met de buurtsportcoach kijkt u naar uw wensen en behoeftes op het gebied van bewegen en sport. De buurtsportcoach denkt ook aan eventuele klachten of beperkingen die u heeft. Door het persoonlijke advies zorgen ze ervoor dat u met plezier gaat bewegen. Bewegen is niet alleen gezond maar wordt leuk om te doen. Als het nodig is, verwijst de buurtsportcoach door naar andere deskundigen zoals een fysiotherapeut.

## **Contact**

Heeft u een verwijzing van uw arts of heeft u zelf interesse in Fitadvies? U kunt contact opnemen met Jasper van de Bijl, buurtsportcoach uit uw woonplaats of directe omgeving. Aan het gesprek met de buurtsportcoach zijn geen kosten verbonden.

Jasper van de Bijl, (06) 468 150 43  
e-mail: [jasper.vanderbijl@sportservice-edo.nl](mailto:jasper.vanderbijl@sportservice-edo.nl)

## **Veel gestelde vragen met antwoorden:**

*Ik kan bewegen niet volhouden, kan ik dan meedoen?*

Ja, de buurtsportcoach zoekt samen met u naar een passende activiteit die u wel kunt volhouden. Vaak is het zo dat iemand na een tijdje oefenen het bewegen steeds langer vol kan houden.

*Wat voor soort activiteiten kan ik doen?*

Dat hangt af van uw wensen en mogelijkheden. Er zijn activiteiten die u alleen kunt doen of samen met anderen, binnen of buiten. Denk hierbij aan wandelen, fietsen of bewegen op muziek maar ook aan bijvoorbeeld tennis of aangepast tennis.

*Kan (meer)bewegen gevaarlijk zijn?*

Nee, u loopt geen extra risico's. De buurtsportcoach adviseert u een verantwoorde activiteit, aangepast aan eventuele klachten en/of beperkingen. Maakt u zich zorgen, dan kunt u dat met uw buurtsportcoach of arts bespreken.

*Maar wat als mijn (pijn)klachten verergeren?*

Wanneer u start met bewegen kan het zijn dat u een tijdelijke reactie krijgt. De buurtsportcoach zorgt er samen met begeleiders voor dat de mate van beweging afgestemd wordt met wat u kunt. Soms kost dit tijd, uw begeleiders letten hier goed op.

*Kan ik blessures krijgen?*

Er wordt gekeken naar activiteiten waarbij de kans op blessures klein is. Vaak betekent dat ook dat u rustig begint met bewegen.

*Bestaat het risico dat ik (meer) ga vallen?*

Dat risico is heel klein. Als u bang bent om te vallen of wel eens gevallen bent wordt daar rekening mee gehouden. U kunt ook eerst mee doen met een speciaal programma, dit verkleint juist het risico op vallen en de angst om te vallen.

*Hoe deskundig is de begeleiding?*

U krijgt begeleiding van iemand die voldoende kennis en ervaring heeft om met uw beperkingen en/of klachten om te gaan. Er wordt met grote zorgvuldigheid gekeken naar wie de deskundige begeleider wordt.

*Hoeveel moet ik betalen om mee te doen?*

Voor elk budget is er aanbod. Als u beperkte financiële middelen heeft, is er een subsidie van de gemeente beschikbaar. De buurtsportcoach kan u hier informatie over geven. In alle andere gevallen wordt verwacht dat u de kosten zelf betaalt. De kosten verschillen per activiteit. U kunt altijd eerst een keer gratis proberen.

U hoeft nooit meteen een langlopend abonnement te nemen.

*Moet ik ver weg om aan een activiteit mee te doen?*

De meeste activiteiten zijn in de wijk waar u woont. Als u niet goed kunt bewegen of u kunt verplaatsen is hier extra aandacht voor.

*Wat gebeurt er met mijn persoonlijke gegevens?*

Tijdens het gehele traject wordt zorgvuldig met uw gegevens omgegaan.

