

Fitadvies: bewegen op maat

Bewegen als medicijn. U heeft ongetwijfeld weleens gehoord dat voldoende bewegen een positieve 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 iedereen die behoefte heeft aan bewegen. Het is belangrijk voor uw 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. De buurtsportcoaches kunnen u hierbij helpen. Zij geven u een deskundig en persoonlijk advies. U kunt bij hen terecht met vragen over bewegen en sporten. Zij laten u kennis maken met diverse sportactiviteiten bij u in de buurt, zij geven u een deskundig en persoonlijk advies. U kunt bij hen terecht met vragen over bewegen en sporten.

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 zo ook leuk om te doen. Als het nodig is, verwijst de buurtsportcoach u door naar andere deskundigen, bijvoorbeeld een fysiotherapeut.

Contact

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

Neem contact op via (06) 829 49 226 of stuur een e-mail:

fitadvies@sportservice-edo.nl.

Veel gestelde vragen

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 u na een tijdje oefenen het bewegen steeds langer vol kunt 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 medisch zwemmen 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. Er wordt gekeken naar activiteiten waarbij de kans op blessures klein is. Maakt u zich zorgen, dan kunt u dat met uw buurtsportcoach of arts bespreken. Als u bang bent om te vallen kunt u eerst meedoen met een speciaal programma, dit verkleint het risico op vallen en de angst om te vallen.

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.

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.

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.

