



## Bewegen

U kunt uw conditie verbeteren door op uw voeding te letten maar ook door voldoende te bewegen. Heeft u weinig beweging, dan hebben uw spieren, longen, hart en bloedvaten het moeilijk als ze wel aan het werk worden gezet. U raakt eerder buiten adem en wordt sneller moe. Als u meer gaat bewegen, kunt u uw conditie opbouwen en voelt u zich uiteindelijk fitter.

### **Waarom meer bewegen?**

Voldoende bewegen heeft vele voordelen. Behalve dat u fitter wordt, houdt u uw hart- en bloedvaten in een betere conditie. Bewegen heeft een bloeddrukverlagend effect en het goede cholesterol stijgt. Het verkleint het risico op diabetes en depressieve symptomen. Het levert een bijdrage aan het op peil houden van een gezond gewicht en beweging is goed voor uw spijsvertering, waardoor de kans op obstipatie afneemt. Beweging is ook van belang voor uw botten. Botten verliezen hun stevigheid bij het ouder worden. Met actief bewegen waarbij de botten worden belast, zoals met wandelen en traplopen, worden uw botten sterker. Tenslotte verbetert u door te bewegen uw coördinatie, balans en kracht. Hierdoor vermindert u het valrisico.

### **Hoeveel beweging?**

In 2017 heeft de Gezondheidsraad de Beweegrichtlijnen uitgebracht. De kernboodschap is:

***Blijf actief, voorkom stilzitten!***

Om uw huidige conditie te behouden is het voldoende om 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen, matig intensief te bewegen. Dit is bijvoorbeeld wandelen, fietsen, rustig zwemmen, golfen of flink werken in de tuin. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

U bereikt deze wekelijkse 150 minuten door minimaal 5 dagen van de week minimaal 30 minuten te bewegen, naast uw vaste handelingen als dagelijkse verzorging, huishouden en werk. Deze 30 minuten beweging per dag hoeft niet achter elkaar, u kunt het ook verdelen, zoals 2 x 15 minuten of 3 x 10 minuten.

### ***Bewegen is goed, meer bewegen is beter***

Daarnaast is het advies minimaal 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen. Voorbeelden zijn trap lopen, herhaald opstaan van een stoel, fitnessoefeningen en krachtraining.

Tenslotte is het advies voor ouderen om ook minimaal 2 keer per week balansoefeningen te doen. Voorbeelden zijn op één been staan (u mag daarbij wel met 1 hand licht steunen), enkele malen achterelkaar een voorwerp van de grond oprapen of voet voor voet lopen over een denkbeeldige rechte lijn.

Bekijk de animatie 'Beweeg u fit' en voorlichtingsfilmpjes op [www.geldersevallei.nl/voeding-bewegen-slaap/beweegadvice](http://www.geldersevallei.nl/voeding-bewegen-slaap/beweegadvice)

Bewegen kan op uw eigen manier, maar wel zodanig dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Dit betekent dat u sneller en dieper gaat ademen en uw hart er sneller van gaat kloppen. Ga niet over uw grenzen heen. Het is niet nodig dat u buiten adem raakt. Niet meer kunt praten tijdens het bewegen of lange tijd (meer dan 10 minuten) nodig heeft om bij te komen.

### **Afvallen**

Is gewichtsverlies uw doel, probeer dan de dagelijkse beweging op te bouwen naar 60 minuten per dag. En probeer als het kan twee keer per week een uur intensief te bewegen.

### **Inpassen in uw dagelijks leven**

Kijk of u in uw dagelijks leven ook wat meer kan bewegen. Probeer de trap te nemen in plaats van de lift. Doe lopend of



met de fiets uw boodschappen. Wandel een kwartier tot half uur met uw hond (of de hond van uw buren) en probeer dit na verloop van tijd verder uit te breiden.

Elke dag wordt 'Nederland in beweging' op televisie NPO 1 uitgezonden. Doe eens mee! Komt het tijdstip u niet uit? Neem de uitzending op of kijk via 'uitzending gemist'.

### **Hoe begint u?**

Als u tot nu toe weinig beweging had, is het verstandig de activiteiten langzaam op te bouwen.

Door samen te bewegen kun je elkaar stimuleren, samen houdt je het langer vol. Zoek een beweegmaatje, sluit u aan bij een sportclub of informeer naar beweegactiviteiten bij u in de buurt.

Heeft u advies nodig, maak dan een afspraak met een fysiotherapeut of de buurtsportcoach in uw gemeente. De buurtsportcoach gaat met u in gesprek over uw ziekte of aandoening, uw wensen en uw mogelijkheden voor bewegen. De buurtsportcoaches weten welke beweegactiviteiten er in de regio zijn. Ook voor mensen met een beweegbeperking of chronische ziekte. Zo kan de buurtsportcoach een passende vorm van beweging voor u zoeken waar u plezier in heeft. En kunt u met een goed gevoel (weer) gaan bewegen. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

In ZGV is ook een leefstijlloket aanwezig. Hier kunt u een gratis consult krijgen met een leefstijlcoach. De leefstijlcoach kan u op allerlei vlakken helpen. U vindt de folder Leefstijlloket op [www.geldersevallei.nl/patient/folders#](http://www.geldersevallei.nl/patient/folders#).

De leefstijlcoach is bereikbaar via 0318-436109. Indien nodig wordt u doorverwezen naar een buurtsportcoach in uw eigen woonplaats.