

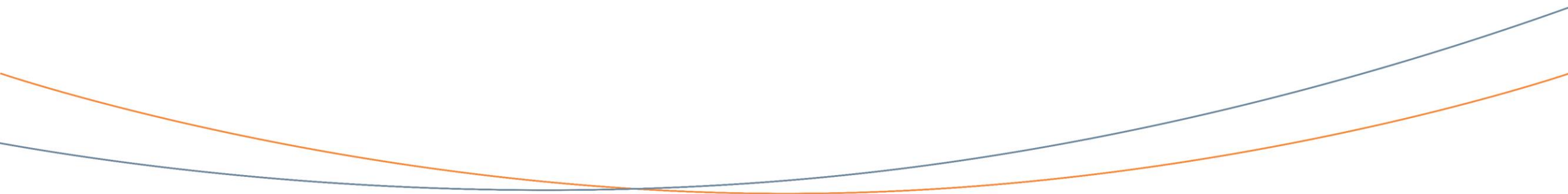


Bewegen met NAH: ontdek wat wél kan.

Libra. Leren wat je kunt

Ik neem jullie mee!

- Mijn verhaal
- De rol van de bewegingsagoog
- Revalidatie en het leefstijlloket
- Wat verstaan wij onder 'bewegen'?
- Vormen van bewegen
- De effecten van bewegen
- Beweegrichtlijnen volgens het kenniscentrum
- Ondersteunende organisaties



Mijn verhaal



De rol van een bewegingsagoog

Wat is een Bewegingsagoog?

Sport en beweging staat centraal, met als doel lichamelijke, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling te stimuleren.

Wat doet een Bewegingsagoog?

- Ontwerpt en begeleidt beweegactiviteiten op maat
- Werkt met o.a. ouderen, mensen met een beperking of in revalidatie
- Beweging wordt ingezet om o.a.:
 - Zelfvertrouwen te vergroten
 - Sociaal gedrag te stimuleren
 - Motoriek te verbeteren
 - Stress te verminderen



Leefstijlloket



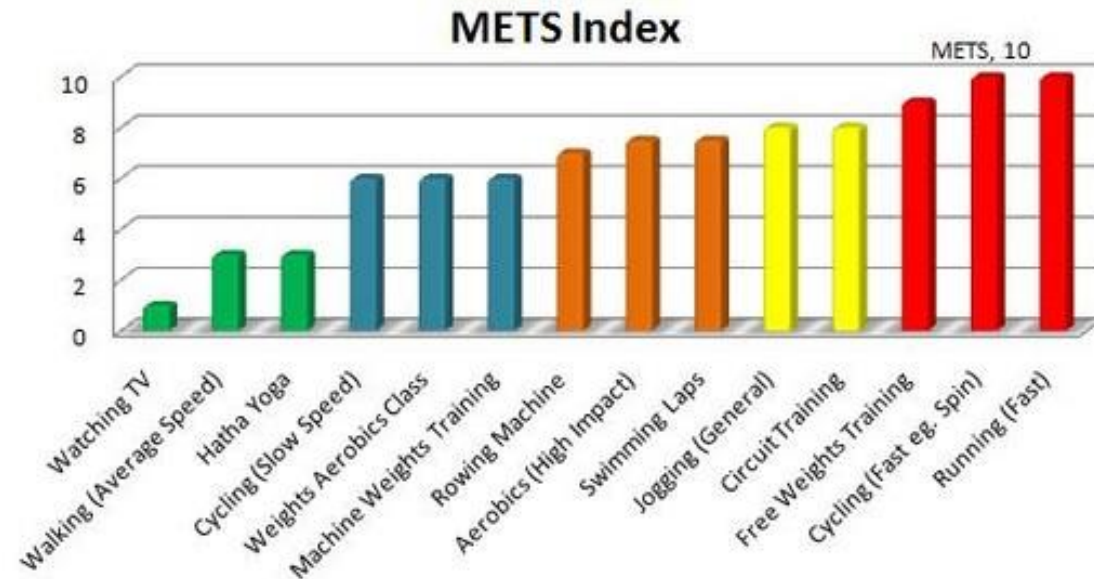
Wat verstaan wij onder bewegen?

1. Lichamelijke activiteit
2. Energie verbruik (METS)
3. Spieren in actie komen

MET voorbeeld:

Zitten= 1MET

Lopen= 3MET



Vormen van bewegen



Beweegrichtlijnen?



Ochtend



Middag



Avond

Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende volgens de beweegrichtlijnen?

Voor mensen met een **fysieke beperking** geldt:

- 1** Bewegen is goed, **meer bewegen is beter**
- 2** Maak bewegen een **vast onderdeel** van je dagelijks leven
- 3** Beweeg binnen jouw **grenzen**, vraag advies van een expert bij twijfel

Jeugd 4 tot 18 jaar

1 uur per dag matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, buiten spelen en hardlopen.

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is nodig om gezond te blijven?

3x per week spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: klimmen, springen, dansen en voetballen.

2,5 uur per week matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, handbiken, tuinieren en fitness.

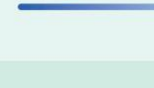
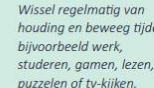
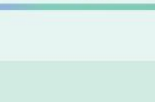
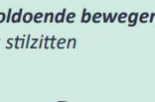
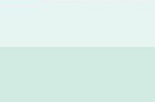
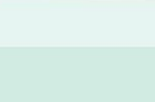
2x per week spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Voor senioren in combinatie met balansoefeningen zoals op één been staan of yoga.

Elke vorm van bewegen telt. Er is veel mogelijk!
Onthoud daarbij: de intensiteit van een activiteit verschilt per persoon en per aandoening.

Zitgedrag	Licht intensief	Matig intensief	Zwaar intensief
Zittende en (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten	Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling	Verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk	Zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk
			
			
			
			
			
			

Belangrijk naast voldoende bewegen:
Voorkom langdurig stilzitten

Wissel regelmatig van houding en beweging tijdens bijvoorbeeld werk, studeren, gamen, lezen, puzzelen of tv-kijken.

Ga voor meer informatie naar www.beweegrichtlijnen.nl of scan de QR-code en doe de Beweegrichtlijnen-test!



Aan deze infographic hebben ook meegewerkt: ervaringsdeskundigen met een fysieke beperking, bewegingswetenschappers en revalidatiespecialisten van AMC, ErasmusMC, De Hoogstraat Revalidatie, Klimmendael, Reade, Revalidatie Friesland, UMCg, Amsterdam UMC, Radboud UMC Nijmegen.

Effecten van bewegen op het brein



- Verbeterde doorbloeding van de hersenen
- Aanmaak van nieuwe hersencellen
- Neuroplasticiteit



Cognitieve voordelen van bewegen



Executieve functies

- ✓ Geheugen
- ✓ Concentratie
- ✓ Aandacht
- ✓ Inhibitie (remmen)
- ✓ Mentale flexibiliteit



Lichamelijke voordelen van bewegen

- ✓ Spierkracht (massa)
- ✓ Coördinatie
- ✓ Balans
- ✓ Opnieuw leren vaardigheden
- ✓ Mobiliteit
- ✓ Uithoudingsvermogen
- ✓ Efficiënter bewegen



Effect op psycho- sociaal vlak

- ✓ Vermindering van depressieve gevoelens en angst
- ✓ Meer structuur en zingeving in het dagelijks leven
- ✓ Bevordering van sociale contacten en vermindering van eenzaamheid
- ✓ Versterking van zelfvertrouwen en gevoel van eigen regie
- ✓ Verbetering van kwaliteit van leven

Inactiviteit

Mentale gevolgen

Verergering van cognitieve problemen: zoals geheugenverlies, trager denken, of concentratieproblemen.

Verhoogde kans op depressie en angst: door minder sociaal contact en gevoel van afhankelijkheid.

Afname van motivatie en zelfvertrouwen: door een inactieve levensstijl kunnen gevoelens van zinloosheid of frustratie ontstaan.

Slaapstoornissen: inactiviteit kan het dag-nachtritme verstoren, wat extra belastend is voor het herstel.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAARIS INSTITUUT GEZOND-LEVEN

Lichamelijke gevolgen

Snelle fysieke achteruitgang: verlies van spiermassa, kracht en uithoudingsvermogen.

Toename van spasticiteit of stijfheid: door weinig beweging kunnen klachten verergeren.

Verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas.

Verergering van vermoeidheidsklachten: terwijl beweging juist kan helpen om energiever te voelen.

Problemen met de bloedsomloop: verhoogd risico op trombose of doorligwonden (bij mensen met beperkte mobiliteit).

Ondersteunende organisaties



Eindhoven
Sport



- ✓ Vervoer
- ✓ Hulpmiddelen
- ✓ Financieel
- ✓ Maatje

[Sporten en bewegen met een beperking | unieksporten.nl](https://unieksporten.nl)



- Vragen? Mail gerust naar j.dejong@libranet.nl