

Bewegen naar Beter

Tips naar aanleiding van de eindrapportage
(dataverzameling van oktober 2016-2018)

Tips voor (en door) cliënten

1. Vraag hulp bij de praktijkondersteuner als u het moeilijk vindt om meer te gaan bewegen;
2. Bespreek uw wensen en verwachtingen over meer gaan bewegen met uw praktijkondersteuner (bijvoorbeeld fitter voelen, meer buiten zijn, afvallen);
3. Vraag na wat meer bewegen betekent voor de begeleiding rond uw chronische aandoening en eventuele andere beperkingen die van invloed zijn op bewegen;
4. Kies voor de mogelijkheid die het beste past bij uw situatie;
5. Kies voor wat u leuk lijkt en waar u zich prettig bij voelt (bijvoorbeeld een veilige omgeving, eenvoudig bereikbaar, warm zwembad);
6. Vraag een maatje om samen te gaan bewegen.

Bedenk waarom bewegen belangrijk is voor u: wat kan bewegen u brengen?

- ▶ Trots
- ▶ Plezier
- ▶ Vertrouwen
- ▶ Minder medicatie
- ▶ Ontspanning
- ▶ Conditie
- ▶ Steun
- ▶ Betere nachtrust
- ▶ Meer energie
- ▶ Leuke dingen doen met anderen
- ▶ Samen lachen
- ▶ Complimentjes krijgen
- ▶ Fitter voelen

Kijk voor mogelijkheden bij u in de buurt op:
<https://www.rotterdamsportsupport.nl/projecten/bewegen-naar-beter/>



praktijkgericht **onderzoek**



Kenniscentrum
Zorginnovatie

