

WAAROM BEWEGING BELANGRIJK IS

- ✓ Minder ontsteking
- ✓ Meer energie
- ✓ Beter slapen
- ✓ Minder stress
- ✓ Herstel van de huid

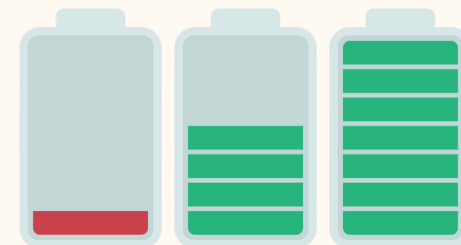


BEWEGING & JOUW HUID

BEWEGEN HELPT JE LICHAAM, JE HUID EN JE ENERGIE. OOK KLEINE STAPJES TELLEN MEE.

WAT HELPT VAAK?

- Korte beweegmomenten
- Beweging verspreiden over de dag
- Koele omgeving bij warmtegevoeligheid
- Comfortabele kleding die niet schuurt
- Regelmaat in bewegen
- Aangepaste materialen, bijv. zadel



BEWEGEN IS MAATWERK

WAT KAN BEWEGEN LASTIG MAKEN?

- **HUDKLACHTEN**
 - JEUK DOOR ZWETEN
 - PIJN OF WONDJES
 - BLAREN OF WRIJVING
 - OVERVERHITTING
 - GEWRICHTSKLACHTEN
- **VERMOEDIGHEID OF SCHAAMTE**
 - WEINIG ENERGIE
 - BANG VOOR KLACHTEN
 - ONZEKER OVER ZICHTBARE HUID

Wat werkt hangt af van:

- Je huid
- Je energie
- Warmte of kou
- Pijn of vermoeidheid

BEWEGEN HELPT TOCH

- MINDER STRESS EN SPANNING
- MEER CONDITIE EN SPIERKRACHT
- BETERE DOORBLOEDING VAN DE HUID
- MEER MEEDOEN IN HET DAGELIJKS LEVEN
- ELKE VORM VAN BEWEGING TELT
 - WANDELEN
 - RUSTIG FIETSEN
 - REK- EN STREKOEFFENINGEN
 - TRAPLOPEN
 - OEFENINGEN THUIS
 - BEGELEIDING DOOR FYSIOTHERAPEUT



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Rustig opbouwen
- Luisteren naar het lichaam
- Niet vergelijken met anderen

Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

