

HOE KOM JE IN BEWEGING?



BEWEGING & JOUW HUID

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

✓ Een stappenplan dat past bij een huidaandoening

Begin klein, bouw rustig op en beweeg op een manier die past bij jouw huid, energie en mogelijkheden.



STAP 1 – BEGIN KLEIN

KIES EEN DOEL DAT BIJNA NIET KAN MISLUKKEN.

BIJVOORBEELD:

- 2 MINUTEN WANDELLEN
 - 5 KNEIBUIGINGEN
 - SCHOULDERS LOSDRAAIEN
 - EVEN BUITEN STAAN
- IEDERE STAP TELT.

STAP 2 – KOPPEL HET AAN EEN GEWOONTE

MAAK BEWEGEN ONDERDEEL VAN IETS WAT JE AL DOET.

BIJVOORBEELD:

- NA HET ONTBIJT
 - NA DE KOFFIE
 - TIJDENS HET TANDENPOETSEN
 - NA HET DOUCHEN
- ZO WORDT BEWEGEN MAKKELIJKER VOL TE HOUDEN.

STAP 3 – BEWEEG KORT EN REGELMATIG

KIES LIEVER MEERDERE KORTE BEWEEGMOMENTEN DAN ÉÉN LANGE INSPANNING.

BIJVOORBEELD:

- 2 MINUTEN BEWEGEN
 - 1 MINUUT PAUZE
 - DAARNA NOG 2 MINUTEN
- ZO VOORKOM JE OVERBELASTING EN BLIJFT BEWEGEN HAALBAAR.

STAP 4 – WEES TROTS OP IEDERE STAP

STA STIL BIJ WAT WÉL LUKT.

✓ JE BENT BEGONNEN.

✓ JE BENT IN BEWEGING GEKOMEN.

DAT HELPT OM GEMOTIVEERD TE BLIJVEN.

STAP 5 – PAS JE AAN AAN DE DAG

NIET IEDERE DAG IS HETZELFDE.

● GOEDE DAG

→ IETS LANGER OF IETS MEER.

● GEWONE DAG

→ JE NORMALE

BEWEEGMOMENT.

● MOEILIJKE DAG

→ KIES JE MINIMALE BEWEGING.

AANPASSEN IS GEEN OPGEVEN.

STAP 6 – LAAT PERFECTIE LOS

JE HOEFT NIET INTENSIEF TE BEWEGEN.

REGELMATIG, RUSTIG EN OP JOUW TEMPO BEWEGEN IS AL WAARDEVOL.

IETS DOEN IS BETER DAN NIETS DOEN.

STAP 7 – VRAAG HULP ALS DAT NODIG IS

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN. EEN FYSIOTHERAPEUT, HUIDTHERAPEUT, ERGOTHERAPEUT, LEEFSTIJLCOACH OF BEWEEGCOACH KAN JE HELPEN OM EEN BEWEEGPLAN TE VINDEN DAT BIJ JOU PAST.



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Begin klein
- ✓ Bouw rustig op
- ✓ Kies een beweegvorm die bij jou past
- ✓ Pas je activiteiten aan op goede en minder goede dagen
- ✓ Blijf in beweging, ook als het even tegenzit

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

