



Iedereen weet hoe belangrijk het is om regelmatig te bewegen. Niet alleen om er beter uit te zien, maar vooral voor je gezondheid. Wie een actieve levensstijl heeft, voelt zich goed en is gezonder en gelukkiger. Bewegen geeft je een tevreden gevoel. Dat geldt voor mensen met een veeleisende baan of druk huishouden, voor jongeren, voor ouderen. Voor iedereen. Dus ook voor mensen met een beperking of aandoening. Want juist zij hebben ontzettend veel baat bij beweging.

**I**n Nederland krijgen steeds meer mensen te maken met diabetes, overgewicht, reuma, hart- en vaatziekten, astma en stress. Bewezen is dat sport en beweging deze mensen helpt om gezonder te worden. Bewegen is in veel gevallen zelfs het allerbeste recept.

In Scandinavië geven artsen vaak een beweegrecept mee aan hun patiënten voordat ze hen medicijnen voorschrijven. Want lichamelijk actief zijn, doet vaak wonderen. En het mooie is, dat bewegen bijna altijd kan. Intensief sporten is niet eens nodig, want sport is maar één manier van bewegen. Het is vooral zaak om je levensstijl aan te passen zodat bewegen een vast onderdeel van de dag wordt. Wat vaker de fiets pakken, een wandeling maken of lekker buiten actief zijn. Zo wordt bewegen een 'way of life'.

### Bewust worden

Meer bewegen is in feite een kwestie van gedragsverandering. Dat klinkt eenvoudig,

alleen is de vraag: hoe kunnen we dit realiseren? Een methode om mensen tot een gezond eetpatroon en meer bewegen te motiveren, is hen bewust maken van hun eigen gedrag. Dit is dan ook één van de doelstellingen van De Nationale Gezondheidstest die jaarlijks wordt aangeboden aan de Nederlandse bevolking. Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt 'bewust worden' een eerste noodzakelijke stap te zijn voor het veranderen van ongezond gedrag. Inzien dat je manier van leven niet goed is, werkt namelijk erg motiverend. En dan kun je verder.

### Individueel beweegrecept

Om in beweging te komen en vooral te blijven moet de manier van bewegen motiverend en plezierig zijn. Ook een goede begeleiding is noodzakelijk. Veel mensen kunnen het niet alleen. Een methode die zich de afgelopen jaren onomstotelijk bewezen heeft, is MyFitplan. Een individuele beweegadviseur, een digitale coach en een persoonlijk opvolgingssysteem helpen om persoonlijke doel-





*Lekker bewegen*

**WORDT IEDEREEN BETER VAN**

stellingen voor conditie en gewicht te bereiken. Je wordt actiever, fitter en gezonder, ongeacht je leeftijd. Het programma is opgedeeld in blokken van drie maanden en is strikt persoonlijk. Het is in feite een soort individueel beweegrecept. Een recept dat er uiteindelijk voor zorgt dat bewegen onderdeel wordt van het dagelijks leven.

### Unieke begeleiding

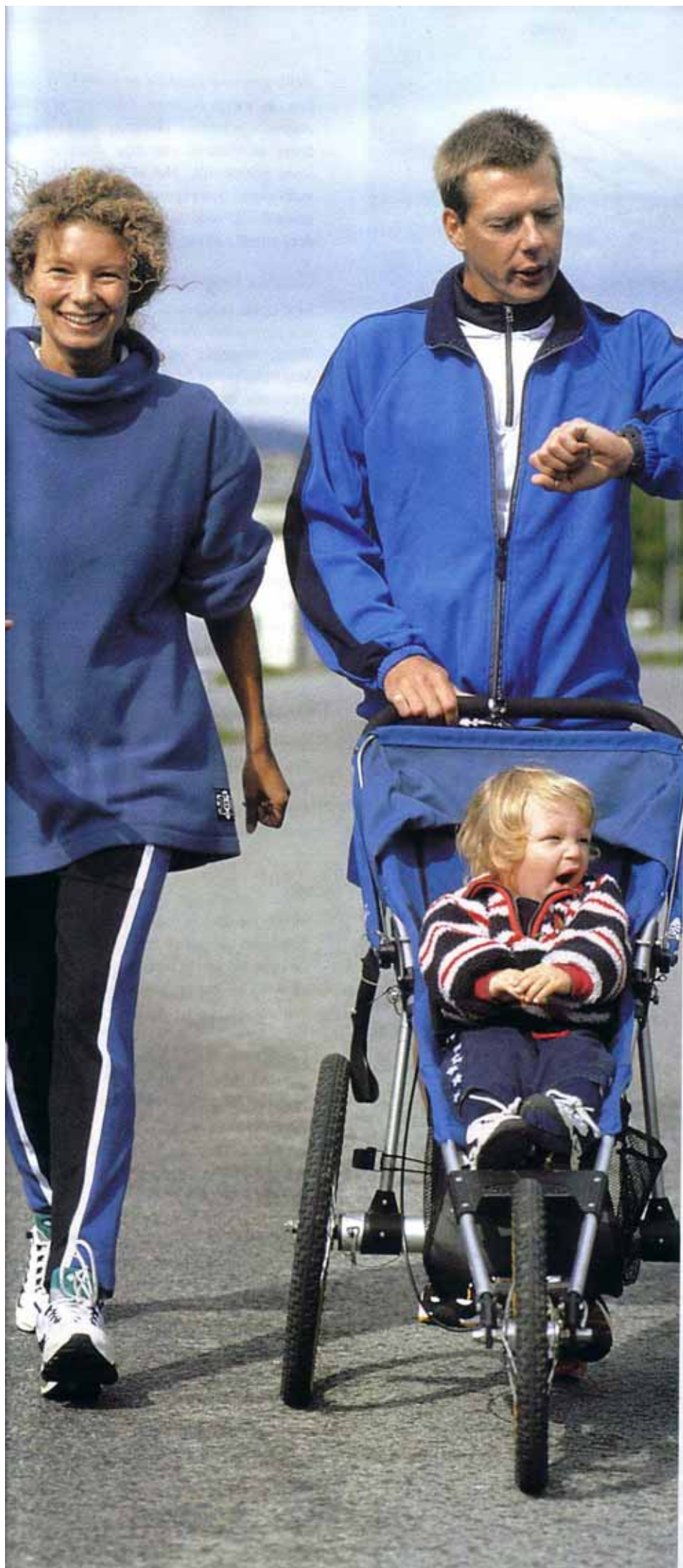
MyFitplan is het eerste programma dat mensen permanent ondersteunt om te bewegen. Waar, wanneer en hoe ze maar willen. Met behulp van de modernste technieken is constante begeleiding gegarandeerd. Deelnemers komen terecht bij een beweegadviseur in de regio. Die meet bij het eerste bezoek de fitheid en lichaamssamenstelling om de conditie te bepalen.

Op basis van persoonlijke doelstellingen stelt de beweegadviseur een op maat gemaakt beweegplan op. Vanaf dat moment gaat de deelnemer zelf aan de slag. Eén keer per week kan er in groepsverband worden bewogen. Samen 'leren' hardlopen, gezellig in een 'Fitplan' groep of verantwoord bewegen in één van de doelgroeptrainingen. Begeleiding die tot nu toe alleen voor topsporters bereikbaar was, is er nu voor iedereen. Dankzij MyFitplan kan jong en oud verantwoord en gezond bewegen binnen de eigen mogelijkheden en het is nog leuk om te doen' ook.

### MyCareplan

Voor mensen met klachten of een aandoening is de situatie vaak net iets anders. Naast bezwaren als gebrek aan tijd en motivatie, is de drempel om te bewegen vaak hoog door angst voor klachten of complicaties. Voor een aantal specifieke doelgroepen werden naast MyFitplan de MyCareplan doelgroepcursus en MyCareplan doelgroeptraining ontwikkeld. Tijdens de doelgroepcursus leren deelnemers bewegen met een (chronische) aandoening.

Mensen met verschillende aandoeningen kunnen naast elkaar in één groep deelnemen of, bij voldoende animo, in een aandoeningsspecifieke groep. Het beweegprogramma wordt gemaakt aan de hand van een uitgebreide intake. Hierin komt naar voren wat de doelstellingen zijn en met welke beperkingen rekening gehouden moet worden. Ook wordt aan de hand van een inspanningstest beoordeeld welk beweegniveau voor ➤



Vervolg van pagina 205

de deelnemer veilig en verantwoord is. Een doelgroepcursus duurt 12 weken en wordt afgesloten met een evaluatie.

### Verantwoord en leuk

In de MyCareplan doelgroepcursus worden wekelijks thema's besproken die betrekking hebben op bewegen. Daarnaast is er een informatiebijeenkomst met specifieke informatie over bewegen in relatie tot de betreffende aandoening. De begeleiding is in handen van een fysiotherapeut die opgeleid is voor de specifieke doelgroep. Naast verantwoord bewegen moet bewegen ook leuk zijn. Er wordt veel aandacht besteed aan afwisseling van oefeningen en aan sfeer tijdens de cursus. Het ondersteunend materiaal van de doelgroepcursus bestaat uit een fullcolour doelgroepboekje.

Na het volgen van de MyCareplan doelgroepcursus van 12 weken bestaat de mogelijkheid om het programma voort te zetten. Dit kan in de vorm van de doelgroeptraining. Deze trainingen zijn bedoeld om de opgebouwde belastbaarheid te onderhouden en de actieve leefstijl vast te houden. Tijdens de trainingen zijn er geen thema's en informatiebijeenkomsten maar wel de begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. Iedere 12 weken wordt de training geëvalueerd door middel van een conditietest en wordt op basis van deze uitslag een nieuw oefenprogramma samengesteld.

Op dit moment zijn de volgende doelgroepcursussen beschikbaar:

**MyFitplan:**

- \*Bewegen voor een gezond gewicht bij overgewicht
- \*Bewegen voor een actief en gezond leven

**MyCareplan:**

- \*Bewegen voor meer balans bij Diabetes
- \*Bewegen voor minder beperkingen bij Reuma en Osteoporose
- \*Bewegen voor een gezond hart bij Hart- en vaatziekten
- \*Bewegen voor meer zuurstof bij Astma en COPD
- \*Bewegen voor actief ontspannen bij Stress en Depressie
- \*Bewegen voor mobiliteit bij Lage rugklachten

Dat de programma's echt werken, weten inmiddels duizenden tevreden deelnemers. Ook verschillende verzekeraars steunen dit initiatief. Is een doelgroepcursus iets voor jou? Of ben je gezond, maar wil je meer bewegen? Kijk voor meer informatie eens op [www.hetgezondenet.nl](http://www.hetgezondenet.nl)