

MARIAN OVER BEWEGEN

Sporten vind ik echt niet leuk 🙄

Ik heb vier kleinkinderen. Elke dinsdag pas ik op de jongste twee. En op vrijdag brengt mijn zoon zijn hond. Die dagen ben ik veel buiten op pad. In mijn eentje vind ik daar niets aan.



Gestopt met werken
Toen mijn man arbeidsongeschikt werd, ging ik drie dagen per week in een bloemenwinkel werken. Vanwege mijn knieën moest ik stoppen. Ik heb echt wiebelknieën. Ze zwabberden alle kanten op. Ik heb nu oefeningen van de fysio. Het zou goed zijn als ik ook wat gewicht verlies.



Aquajoggen
Ik heb een tijdje aan aquajoggen gedaan. 20 kilo was ik kwijt, want ik was actief bezig met afvallen. En toen kreeg ik borstkanker. Dan staat je leven stil. Gelukkig ben ik nu al een paar jaar schoon. Toch is het me sinds de laatste chemo niet gelukt om echt weer meer te bewegen.



Niet zweten
Spierpijn, zweten, je hart dat tekeer gaat... Eerlijk gezegd hou ik niet van sport en beweging. Mijn zus zegt steeds: 'Doe mee met Nederland in Beweging!' Ik zie me al staan voor de TV. En tussen de strakke pakjes in de sportschool voel ik me ongemakkelijk. Dan schaam ik me. En ik heb er het geld ook niet voor.

MARIAN PIETERS



- 64 jaar
- Getrouwd, drie volwassen kinderen
- Werkt niet meer vanwege knieën
- Oostdorp

Mijn doelen

- Dingen blijven doen met kleinkinderen en hond
- Misschien afvallen



DIT GAAT GOED

- Op dinsdag en vrijdag wandelen met de kleinkinderen of de hond van mijn zoon



DIT IS LASTIG

- Pijn in mijn knieën
- Zweten en een hoge hartslag vind ik vervelend om te voelen
- Niet veel geld om te sporten of te bewegen



DIT HELPT MIJ

- Een vast clubje of moment om te wandelen
- Gezelligheid tijdens het bewegen

AMIR OVER BEWEGEN

Sinds mijn herseninfarct ben ik niet fit 🙄

Twee jaar geleden kreeg ik een herseninfarct. Ik ben toen bij de fysiotherapeut terecht gekomen. Ik herstel langzaam. Op mijn werk zit ik nu weer op 60% van mijn oude niveau.



Voetbalteam
Ik heb altijd veel gesport. Voetbal en hardlopen. Ik had daar echt plezier in. Mijn oude team bestaat nog steeds. Ik mis mijn sportvrienden echt. Het frustreert me dat ik niet meer kan meedoen. Zij blijven snel en sterk. Ik sta langs de lijn.



Wandelen
Ik probeer steeds een groter rondje te lopen. Op goede dagen lukt het, maar het gaat niet echt vooruit. Ik heb een paar fysiotherapeuten gehad. De ene stimuleerde me om meer te doen. De ander zei: 'Probeer te accepteren dat je niet alles meer kan. Alles op zijn tijd.'



Iemand nodig
Het helpt allemaal niet voor mijn zelfvertrouwen. Ik weet dat ik het uiteindelijk gewoon zelf moet doen. Toch heb ik wel iemand nodig die echt goed weet wat ik moet doen om mijn leven weer op rails te krijgen. Mijn doel blijft dat ik straks weer gewoon kan sporten.

AMIR ALAOUI



- 56 jaar
- Getrouwd, twee volwassen kinderen
- Docent Techniek
- Nijmegen

Mijn doelen

- Weer voetballen met mijn team
- Plezier in mijn leven terugkrijgen
- Vertrouwen op mijn lijf



DIT GAAT GOED

- Ik probeer zelf aan mijn conditie te werken
- Ik blijf geloven dat ik straks weer meer kan
- De passie voor sport blijft



DIT IS LASTIG

- Ik mis de vrijheid en competitie van sporten
- Verschillende adviezen van artsen en fysio's etc
- Moelijk herstel na herseninfarct
- Frustratie over wat ik niet meer kan



DIT HELPT MIJ

- Een professional die weet hoe ik vooruit kom.
- Een sportief en meetbaar doel
- Zelf meedenken en kiezen

ASHA OVER BEWEGEN

Bij dat hardlooptroepje voelde ik me niet thuis

Ik hou van gezelligheid en ben een echt familiepersoon. Lekker eten met mijn dochters, vriendinnen of mijn familie. We zijn heel hecht.



Minder medicijnen

Ik heb nu vier jaar diabetes type II en heb elke dag medicijnen nodig. Daar wil ik echt vanaf, maar dat is lastig. Je moet dan op je eten letten en veel bewegen.



'Nee' zeggen

Sporten zit niet echt in de familie. Ik deed het vroeger nooit. En nu komt het er niet van. Ik werk 5 dagen. Als ik 's avonds moe uit mijn werk kom, ga ik liever series kijken met mijn dochters. Ik ben hou van gezelligheid en eten. Als iemand lekker heeft gekookt, zeg ik geen 'nee'!



Sport in de regen

Met de praktijkondersteuner van de huisarts vond ik een hardlooptroepje. Ik ben drie keer geweest. Het was koud en het regende. De trainer maakte een flauwe grap toen ik even moest uithijgen. Hij heeft geen berichtje gestuurd of ik nog eens kwam. Ik wil nu best meer bewegen, maar hoe?



DIT GAAT GOED

- Motivatie: ik wil echt van de medicijnen af
- Ik meet zelf mijn bloed en zie nu wel beter dat bewegen helpt



DIT IS LASTIG

- Diabetes type II
- Bewegen voelt als verplichting
- Geen sporter
- 'Nee'-zeggen tegen eten of tv
- Volhouden



DIT HELPT MIJ

- Steun van mijn dochters
- Hulp en tips van de praktijkondersteuner
- Een aardige trainer en leuke sportmaatjes
- Regelmaat: sporten op vaste dagen

ASHA LEVY



- 51 jaar
- Twee dochters
- Verzorgende
- Den Haag

Mijn doelen

- Geen medicijnen (of véél minder)
- Leuke dingen blijven doen met mijn dochters
- Meer energie op en na mijn werk



Lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Beweging Hogeschool Leiden



DORA OVER BEWEGEN

Ik wil zo lang mogelijk fit en zelfstandig blijven

Mijn man is dementerend en dat vraagt veel van mijn tijd en energie. Hij woont thuis, dus ik ben druk als mantelzorger. Hij gaat sinds een half jaar twee keer per week naar de dagbesteding. Dat geeft mij wat lucht.



Lekker gezond

Vroeger heb ik getennist en ik zat bij de atletiekvereniging. We waren echt een sportief stel. Ik ben nu ook altijd bezig. Fietsen, tuinieren, het huishouden, trap op, trap af... Mijn man hielp vaak in de keuken. Dat gaat niet meer. Toch kook ik nog elke dag zelf lekker vers eten.



Last van mijn rug

Ik voel mijn rug wat vaker. Naar de supermarkt neem ik nu zo'n trolley mee. Ik moet nu natuurlijk helemaal zorgen dat ik in beweging blijf. Dat gaat ook goed. Voor mijn rug heb ik nu speciale oefeningen.



Ons huis

De buurvrouw zei laatst: "Wat ben jij een doorzetter". Dat is wel zo, maar ik ben soms ook bang. Wat als mijn rug slechter wordt? Ik wil echt hier blijven wonen. Alles zelf regelen en kiezen. Ik zou ons tuintje en de gezellige buurtjes voor geen goud willen missen."



DIT GAAT GOED

- Elke dag ben ik even buiten
- Ik beweeg veel (huishouden, tuinieren, lopen)
- Ik blijf altijd positief en ben een doorzetter



DIT IS LASTIG

- Stress als mantelzorger
- Weinig tijd voor mezelf
- Rugpijn



DIT HELPT MIJ

- Vrijheid. Geen 'strenge' sportdocent
- Oefeningen van de fysio

DORA ZAJAC



- 73 jaar
- Getrouwd
- Gepensioneerd
- Emmen

Mijn doelen

- In mijn huis blijven wonen
- Blijven fietsen en tuinieren
- Tijd voor mezelf vinden



Lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Beweging Hogeschool Leiden



RUUD OVER BEWEGEN

“Mijn vrouw geeft niets om sport”

Op dit moment zit ik niet lekker in mijn vel. Ik heb een drukke baan met veel stress. Thuis ben ik niet de gezelligste. Het helpt niet dat ik al een tijd last heb van mijn schouder. Ik moet eigenlijk elke dag oefeningen doen, maar die doe ik bijna nooit meer.



Van 0 naar 200%

Ik had maanden niet gesport en toen ging ik ineens twee keer per week squashen met een collega. Van niets naar 200%, zo gaat het altijd. En dan gaat het mis. Dit keer dus een schouderblessure.



Zij sport ook niet

De balans tussen werk en privé is er niet. 's Avonds plof ik op de bank en check ik werkmails op mijn telefoon. Als ik een keer thuis ben, wil mijn vrouw dat ik wat met de kinderen doe. Of met haar. Mijn vrouw sport trouwens zelf ook niet.



Stressklachten

Ik wil me fitter voelen. Sporten schijnt te helpen tegen stress en slecht slapen. Misschien lukt het me dan ook eindelijk om te stoppen met roken. Alleen gaat het me allemaal niet lukken. Ik heb een zetje nodig.



DIT GAAT GOED

- Als ik sport, vind ik het leuk
- Ik doe soms oefeningen voor de fysiotherapeut



DIT IS LASTIG

- Schouderblessure
- Altijd stress
- Werk-/privé-balans is zoek
- Werk gaat altijd voor
- Mijn vrouw wil niet dat ik ga sporten
- Het blijft vaak bij goede voornemens



DIT HELPT MIJ

- Een professional die me ondersteunt
- Dat de mensen om me heen me stimuleren om te bewegen
- Snel resultaat merken. Bijvoorbeeld beter slapen.

RUUD DE JONG



- 32 jaar
- Getrouwd, twee zoons
- IT'er
- Roermond

Mijn doelen

- Thuis ontspannen zijn
- Minder werk en scherpjes
- Gezond en fit worden en blijven



Lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Bewegezorg Hogeschool Leiden



THEO OVER BEWEGEN

“In mijn eentje wandelen? Daar vind ik niets aan”

Sinds het overlijden van mijn vrouw, twee jaar geleden, is mijn wereld kleiner geworden. We deden alles samen. Een ommetje maken of even gezellig een kopje koffie drinken. Eén keer per jaar gingen we met een busreis mee. In mijn eentje doe ik dat soort dingen niet.



Eenzaam

Vanwege de ziekte van mijn vrouw zijn we vijf jaar geleden naar dit appartement verhuisd. Ik ken hier niet zoveel mensen. Onze zoon woont met zijn gezin ver weg en heeft het altijd druk. Ik voel me soms eenzaam.



Gevallen

Ik was al niet zo sportief meer, maar de laatste tijd gaat zelfs lopen lastig. Een paar maanden geleden viel ik over een stoeptegels. Dan blijf je een beetje onzeker, hè. Mijn zoon vindt dat ik een stok of rollator moeten nemen, maar zo'n oude kerel ben ik nog niet.



Oefeningen

Ik weet dat het belangrijk is om te blijven bewegen. Volgens de huisarts kan de fysiotherapeut mij helpen. Met oefeningen kan ik steviger op mijn benen staan. Dan is bewegen ook weer makkelijker.



DIT GAAT GOED

- Ik maak er het beste van
- Ik doe veel zelfstandig, zoals boodschappen
- Ik weet dat ik niet op de bank moet blijven zitten



DIT IS LASTIG

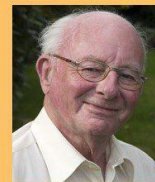
- Bang om te vallen
- Meer bewegen moet, maar het lijf werkt niet mee
- Het is druk op straat en de stoepen zijn slecht
- Ik wil nog geen stok of rollator



DIT HELPT MIJ

- Kleine stapjes vooruit
- Bewegen met anderen, want ik ben veel alleen
- Tips en hulp van bijvoorbeeld de fysiotherapeut

THEO JANSEN



- 82 jaar
- Weduwnaar
- Gepensioneerd lasser
- Nijkerk

Mijn doelen

- Lang zelfstandig blijven
- Blijven lopen zonder rollator
- Meer contact met mensen



Lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Bewegezorg Hogeschool Leiden

