AMIR OVER BEWEGEN

"Sinds mijn beroerte heb ik minder energie"



- Ik ben 56 jaar.
- Ik ben getrouwd.
- Ik heb 2 volwassen kinderen.
- Ik werk als docent.
- Ik woon in Nijmegen.

Mijn doelen

- Ik wil voetballen met mijn team.
- Ik wil meer plezier hebben.
- Ik wil vertrouwen in mijn lichaam.

Twee jaar geleden kreeg ik een beroerte.
Dat is een probleem met je hersenen.
Daardoor kan ik minder doen.
Ik werk nu ook maar 3 dagen.
Vroeger werkte ik 5 dagen.



Voetbal
Ik hou van voetbal en hardlopen.
Ik deed dat ook veel.
Ik had een team met mijn vrienden.
Ik mis mijn sportvrienden.
Zij zijn sterk en snel.
Ik niet meer.



Wandelen
Ik wandel nu soms.
Dan ben ik snel moe.
Ik probeer elke keer iets verder te lopen.
Dat lukt niet goed.
Een fysiotherapeut zei dat ik veel moet bewegen.
Iemand zei dat ik rustig aan moet doen.
Ik moet leren dat ik nu gewoon minder kan.



Wat is goed voor mij?
Het is niet fijn dat ik verschillende tips krijg.
Wat moet ik nu doen?
Meer bewegen of rustig aan?
Ik probeer het zelf, maar ik wil dat iemand mij helpt.
Ik wil weer net zo sterk en snel zijn als vroeger.

DIT GAAT GOED

- Ik wandel nu soms.
- Ik weet dat ik sterker kan worden.
- Ik hou van sport.

DIT IS LASTIG

- Ik kan mijn been niet goed bewegen.
- Dit komt door mijn beroerte.
- Ik krijg verschillende adviezen.
- Ik vind het niet leuk dat ik weinig kan

DIT HELPT MIJ

- Iemand die weet wat ik moet doen, zoals een fysiotherapeut
- Een sportief doel.
- Samen sporten.
- Zelf meedenken en kiezen.

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen regie en Gedragsverandering