DORA OVER BEWEGEN

"Ik wil gezond blijven en voor mezelf zorgen"



- Ik ben 73 jaar.
- Ik ben getrouwd.
- Ik ben gepensioneerd.
- Ik woon in Emmen.

Mijn doelen

- Ik wil in mijn huis blijven wonen.
- Ik wil blijven fietsen en tuinieren.
- Ik wil tijd voor mezelf vinden.
- Ik wil voor mijn man blijven. zorgen

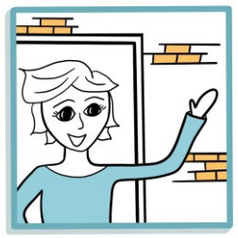
Mijn man heeft dementie.
Dat is een ziekte waardoor hij veel vergeet.
Ik zorg voor hem.
Dat is best moeilijk.
Hij woont thuis.
Twee dagen per week zorgt iemand anders voor hem.



Lekker gezond
Ik hou van sport.
Mijn man en ik deden samen aan tennis. Nu doen wij dit niet meer.
Ik ben altijd bezig met fietsen, tuinieren en het huis schoonmaken.
Ik loop ook vaak de trap op en af.
Elke dag kook ik lekker eten met veel groente.



Pijn aan mijn rug
Mijn rug doet vaak pijn.
Ik heb een tas met wielen om naar de supermarkt te gaan.
Ik moet oefeningen doen voor mijn rug.
Ik wil wel naar een fysiotherapeut, maar niet naar een les.



Ons huis
Ik wil in mijn huis blijven wonen.
Alles zelf regelen en kiezen.
Ik wil in mijn tuin werken.
En ik kan mijn lieve buren niet missen**.**

DIT GAAT GOED

- Ik ben elke dag buiten.
- Ik beweeg veel.
- Ik ben blij en sterk.

DIT IS LASTIG

- De ziekte van mijn man.
- Ik heb weinig tijd voor mezelf.
- Ik heb pijn aan mijn rug.

DIT HELPT MIJ

- Lekker zelf sporten.
- Oefeningen van de fysiotherapeut.

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen regie en Gedragsverandering