THEO OVER BEWEGEN

"Alleen wandelen? Dat vind ik niet leuk"



- Ik ben 82 jaar.
- Ik ben weduwnaar.
- Ik gepensioneerd.
- Ik woon in Nijkerk.
- Ik heb een zoon.

Mijn doelen

- Ik wil lang zelfstandig blijven.
- Ik wil blijven lopen zonder rollator.
- Ik wil meer contact met mensen.

Sinds het overlijden van mijn vrouw, 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 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 nu gaat zelfs lopen lastig.
Een paar maanden geleden viel ik over een stoeptegel.
Dan blijf je een beetje onzeker, hè.
Mijn zoon vindt dat ik een stok of rollator moeten nemen.



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

- Ik ben 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 rollator of stok.

DIT HELPT MIJ

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

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen regie en Gedragsverandering