

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 anders zei dat ik rustig aan moet doen.
Ik moet van hem leren dat ik nu gewoon minder kan.



Wat is goed voor mij?

Het is niet leuk 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 vaak
- 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 tips
- 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

ASHA OVER BEWEGEN

“Sporten? Daar heb ik heel weinig tijd voor.”

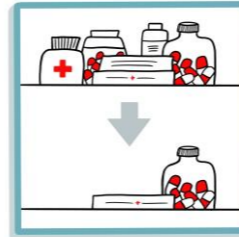


- Ik ben 51 jaar.
- Ik heb 2 dochters.
- Ik werk in de zorg.
- Ik woon in Den Haag.

Mijn doelen

- Ik wil minder medicijnen nodig hebben.
- Ik wil leuke dingen blijven doen.
- Ik wil meer energie hebben.

**Ik hou van gezelligheid.
Lekker eten met mijn familie en tv kijken met mijn dochters.
De meeste mensen in mijn familie sporten niet vaak.
Als kind deed ik ook niet aan sport.**



Minder medicijnen

Ik krijg medicijnen voor suikerziekte (diabetes).
Als ik gezond eet en veel beweeg, dan heb ik minder medicijnen nodig.
Misschien kan ik zelfs stoppen.
Maar gezond leven is moeilijk.



Sporten in de regen

Via de dokter vond ik een groep die samen hardlopen.
Ik ben drie keer geweest.
Het was koud en het regende.
Een man lachte omdat ik moe was.
Ik ben gestopt.
Ze vragen mij niet waarom ik niet meer kom.



Eten en sporten

Ik kan nog niet stoppen met mijn medicijnen.
Ik hou van eten.
Als iemand lekker heeft gekookt, kan ik geen 'nee' zeggen.
Ik wil echt graag gezonder leven.
Ik weet niet hoe.



DIT GAAT GOED

- Ik weet meer over mijn gezondheid.
- Ik weet wat ik zelf kan doen.



DIT IS LASTIG

- Ik heb suikerziekte (diabetes type II).
- Sporten als het regent.
- Elke dag even lopen en fietsen.
- 'Nee'-zeggen tegen eten.
- Ik vergeet mijn gezondheid vaak.



DIT HELPT MIJ

- Hulp van mijn dochters.
- Hulp en tips van de dokter of de assistent.
- Een aardige coach en leuke mensen om mee te sporten.
- Sporten op vaste dagen.

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

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 burens 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
- Weinig tijd voor mezelf
- Ik heb pijn aan mijn rug



DIT HELPT MIJ

- Lekker zelf sporten
- Oefeningen van de fysiotherapeut

MARIAN OVER BEWEGEN

“Ik hou niet van sport en bewegen”

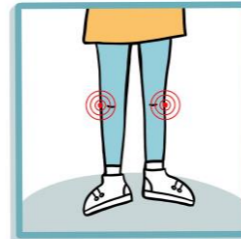


- Ik ben 64 jaar
- Ik ben getrouwd
- Ik heb 3 volwassen kinderen
- Ik heb 5 kleinkinderen
- Ik werk niet meer
- Ik woon in Leiden

Mijn doelen

- Ik wil dingen blijven doen met mijn kleinkinderen en hond
- Ik wil misschien gewicht verliezen

**Elke dinsdag pas ik op mijn jongste twee kleinkinderen.
En op vrijdag brengt mijn zoon de hond.
Als de kinderen of de hond bij mij zijn, dan ga ik veel naar buiten.
De andere dagen doe ik dat niet.
Ik vind het niet leuk om alleen iets te doen.**



Gestopt met werken

Ik werkte vroeger 3 dagen per week in een bloemenwinkel.
Ik moest stoppen met werken.
Mijn knieën deden pijn.
Ik krijg oefeningen van de fysiotherapeut.
Het is goed voor mijn knieën als ik ook gewicht verlies.



Zwemmen

Ik heb een tijdje aan zwemmen gedaan.
Toen was ik heel gezond.
Helaas kreeg ik borstkanker.
Dat was een moeilijke tijd.
Ik heb nu geen kanker meer.
Toch ben ik niet meer naar het zwembad geweest.



Sporten vind ik niet leuk

Mijn zus zegt dat ik moet meedoen met een tv-programma: Nederland in Beweging.
Dat ga ik niet doen.
Dat vind ik gek.
Ik krijg soms pijn of ik zweet.
Mijn hart gaat heel snel.
Voor de sportschool heb ik geen geld.



DIT GAAT GOED

- Ik wandel met de kleinkinderen of de hond van mijn zoon
- Ik ben blij



DIT IS LASTIG

- Pijn in mijn knieën
- Zweet vind ik niet fijn
- Ik heb geen geld om te sporten



DIT HELPT MIJ

- Bewegen met andere mensen
- Bewegen op vaste tijden
- Gezelligheid tijdens het bewegen

RUUD OVER BEWEGEN

"Mijn vrouw houdt ook niet sport"



- Ik ben 32 jaar
- Ik ben getrouwd
- Ik heb 2 zoons
- Ik ben IT'er
- Ik woon in Roermond

Mijn doelen

- Ik wil thuis ontspannen
- Ik wil minder werken
- Ik wil minder op mijn telefoon kijken
- Ik wil gezond worden en blijven

**Ik ben vaak blij, maar nu voel ik me niet zo goed.
Ik heb een drukke baan en stress.
Mijn schouder doet vaak pijn.
Ik moet elke dag oefeningen doen, maar die doe ik bijna nooit.**



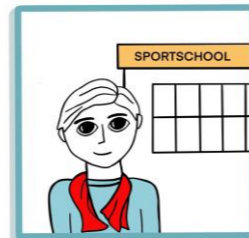
Nooit sporten of heel veel sporten

Ik heb heel lang niet aan sport gedaan.
Maar nu ga ik twee keer per week tennissen met een collega.
Zo ben ik.
Of ik doe niets.
Of ik doe alles.
Mijn schouder deed pijn na het tennissen.



Thuis werk ik ook

Ik werk heel veel.
Ook als ik thuis ben, krijg ik berichten van mijn werk.
Mijn vrouw wil dat ik meer tijd heb voor haar en de kinderen.
Ze wil dus liever niet dat ik ga sporten.
Mijn vrouw sport zelf niet.



Gezond leven

Ik wil me beter voelen.
Als ik sport, slaap ik misschien ook beter.
Misschien heb ik minder stress.
Ik wil ook graag stoppen met roken.
Dat lukt niet.
Ik heb hulp nodig om gezonder te leven.



DIT GAAT GOED

- Ik doe soms oefeningen voor mijn schouder
- Als ik sport, vind ik het leuk



DIT IS LASTIG

- Altijd stress
- Mijn werk is druk
- Mijn vrouw wil niet dat ik ga sporten
- Ik vergeet om gezond te leven



DIT HELPT MIJ

- Tips krijgen
- Samen sporten
- Voelen dat sporten helpt, bijvoorbeeld beter slapen

THEO OVER BEWEGEN

"Alleen wandelen? Dat vind ik niet leuk"



- Ik ben 82 jaar
- Ik ben weduwnaar
- Ik gepensioneerd
- Ik woon in Nijkerk

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, 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 rollator of stok



DIT HELPT MIJ

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