

Blijf bewegen

met de ziekte van Parkinson en andere vormen van parkinsonisme

Waarom kan bewegen jou helpen?



Je wordt sterker en soepeler.
Je houdt dagelijkse activiteiten langer vol.

Bewegen helpt tegen verstopping.



Bewegen verbetert het lopen en je balans.

Intensiever bewegen vertraagt mogelijk het ziekteproces.



Je voelt minder stress, slaapt beter en het denken verbetert.

Samen bewegen geeft steun en plezier: je staat er niet alleen voor!



Je voelt je opgewekter en hebt meer energie.

Bewegen draagt bij aan een goede leefstijl.



Bewegen heeft een positief effect op de klachten van parkinson.



Hoeveel beweeg jij?

Hoe je ook beweegt: blijven bewegen is voor iedereen belangrijk!

Ik beweeg weinig

Ik zit veel en word stijver. Ik weet niet waar ik moet beginnen.



Ik beweeg regelmatig

Ik wandel of fiets elke dag een stuk. Dat past bij hoe ik me nu voel.



Ik beweeg en sport veel

Ik beweeg zoveel mogelijk. Zo blijf ik fit en houd ik energie.



Ik zie er vaak tegenop om te gaan bewegen. Maar als ik heb bewogen, ben ik trots op mezelf.

Hoe ziet dagelijks bewegen eruit?

Elke lichamelijke activiteit is belangrijk! Alle dagelijkse activiteiten tellen mee.

Beweeg elke dag minstens 30 minuten matig tot intensief:

- Je mag dit opdelen in kleine blokjes, zoals 3 keer 10 minuten of 6 keer 5 minuten.
- Je gaat sneller ademen. Je wordt warm of gaat een beetje zweten, maar je kunt nog wel praten.
- Voorbeelden van matig intensief bewegen zijn stevig wandelen, fietsen of tuinieren.
- Hardlopen en boksen zijn intensieve vormen van bewegen. Bouw dit rustig op.



30 minuten elke dag



3 x 10 minuten

6 x 5 minuten

Doe minstens 2 keer per week oefeningen voor sterke spieren, botten en balans:

- Spierversterkende oefeningen kun je doen met gewichtjes of elastieken. Maar ook traplopen en zware boodschappen tillen tellen mee.
- Je botten worden sterker als je je eigen lichaamsgewicht gebruikt. Bijvoorbeeld bij springen of dansen.
- Balans oefen je door op één been te gaan staan of langzaam van zitten naar staan te gaan.

Hoe kom je in beweging?

In en om het huis

Thuis kun je al veel doen:

- Sta tussendoor vaker op en loop even een stukje op en neer.
- Loop een trap extra, wandel naar de supermarkt of veeg de stoep.
- Stofzuigen, tuinieren of spelen met (klein)kinderen tellen ook mee.
- Binnen kun je bewegen op een hometrainer of loopband.
- Beweeg mee met ParkinsonTV in beweging of Nederland in Beweging.



In jouw buurt



- Samen bewegen kan extra fijn zijn.
- Je kunt meedoen met een beweeggroep of lid worden van een vereniging.
- Zoek je activiteiten speciaal voor mensen met parkinson? Kijk op de beweegzoeker van de Parkinson Vereniging. Vaak is er na afloop een gezellig koffiemoment.
- Ben je lid van een sportclub? Vertel je trainer over de e-learning op www.sporttrainersvoorparkinson.nl



Tips om het vol te houden

- Kies een bewegingsactiviteit die je leuk vindt.
- Is een activiteit te zwaar? Er is bijna altijd een alternatief. Kies wat wél past.
- Plan elke week vaste beweegmomenten in.
- Beweeg samen! Zoek een beweegactiviteit op de beweegzoeker van de Parkinson Vereniging: www.parkinson-vereniging.nl/beweegzoeker
- Vind een maatje via een Parkinson Café, Yoppers Café of www.parkinson.nl/profielen

Bewegen met anderen motiveert me extra!



Beweeg veilig



- Beweeg wanneer je parkinsonmedicijnen het beste werken.
- Stop met de activiteit als je je niet goed voelt. Bespreek dat bijvoorbeeld met je parkinsonverpleegkundige of fysiotherapeut.
- Twijfel je welke oefeningen bij jou passen, bijvoorbeeld omdat je bang bent om te vallen? Een fysio- of oefentherapeut van ParkinsonNet kan je helpen en met je meedenken. Zij zijn te vinden via www.parkinsonzorgzoeker.nl
- Alle informatie over parkinson is te vinden op www.parkinson.nl

Blijf bewegen. Op jouw manier. In jouw tempo.

PARKINSONISME
VERENIGING



Beweegzoeker

Ontwikkeld door de Parkinson Vereniging i.s.m. ervaringsdeskundigen en zorgprofessionals.
Vragen?
Bel ons: 030-6561369 of mail: info@parkinson-vereniging.nl



ParkinsonTV
in beweging

Parkinson.nl

In samenwerking met

ParkinsonNet