

Bewegen is gezond, maar  
hoeveel is voldoende?



Ochtend

Breng  
**beweging**  
in je dag  
makkelijker dan je denkt!



Middag



Avond

## Wist je dat?

Wist je dat je met **wandelen, fietsen** of het **huis schoonmaken** al veel **beweging** krijgt? In je dagelijkse activiteiten **beweeg** je misschien **meer** dan je denkt. Daarnaast is **meer** beweging vaak **makkelijker** toe te voegen aan je dag.

in huis



om huis



buitenshuis



## Waarom is bewegen goed?

Bewegen helpt om chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, kanker, alzheimer en hart- en vaat-aandoeningen te voorkomen. Het helpt ook om gezonder te worden als je een aandoening hebt. Daarnaast zorgt bewegen ervoor dat je:

- Je **fitter** voelt
- Misschien minder **medicatie** nog hebt
- Minder snel een extra **aandoening** krijgt
- Minder snel je botten **breekt**

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Beweeg je weinig, dan is alles wat je meer gaat doen goed voor jouw gezondheid. Voor volwassenen en ouderen geldt:



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen



**2x per week**  
spier- en botversterkende  
activiteiten

de hartslag en ademhaling gaan omhoog



## Hartziekten

### Effect

- Kleinere kans op een ziekenhuisopname
- Minder kans op vroegtijdig overlijden

### Let op

- Overleg meer bewegen altijd met je arts
- Bij warm weer
- Bij koorts



## Hoge bloeddruk

### Effect

- Lagere bloeddruk
- Minder kans op hartinfarct en beroerte
- Minder kans op schade aan ogen en nieren

### Let op

- Bij een bloeddruk >180 bovendruk overleg eerst met uw huisarts



## Borst- en darmkanker

### Effect

- Lager risico op terugkeer



## COPD

### Effect

- Minder snel een ziekenhuisopname



## Astma

### Effect

- Minder snel inspanningsastma

### Let op

- Bij luchtweginfectie



## Diabetes type 2

### Effect

- Betere bloedsuikerwaarden
- Minder kans op hart- en vaatandoeningen

### Let op

- Niet starten bij een te lage (minder dan 5 mmol/l) of te hoge (meer dan 15 mmol/l) bloedsuiker

Er is vaak veel beweegaanbod voor mensen met aandoeningen. Jouw praktijkondersteuner, (huis)arts, leefstijlcoach of fysiotherapeut kan tips geven over dat aanbod en om meer te bewegen op een dag.

Heb je een aandoening? Kijk dan op de website van fondsen als Hartstichting, Longfonds en Diabetesfonds, en die van patiëntenverenigingen zoals Diabetesvereniging Nederland en Harteraad en Borstkankervereniging Nederland.

**Neem bij twijfel contact op met je arts**

**Wat ga ik vandaag doen?**

---



---



---



---