

beweging

WELKE BEWEGING SCHRIJF IK MIJN PATIËNT VOOR?



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Aanbevelingen Volwassenen



**EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN, STAAN
EN BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.**

**DE AANBEVELINGEN
HIERONDER HELPEN JE.**

**ELKE
VOORUITGANG
TELT**

Klein beginnen en stap per
stap opbouwen geeft je
meer kans op succes.

**MINDER
LANG
STILZITTEN**



URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig



Meer bewegen



het grootste deel van je dag

LICHT



150 minuten per week

MATIG

OF



75 minuten per week

**OF EEN
COMBINATIE
VAN BEIDE**

INTENSIEF

**DOE JE 1 MINUUT AAN
HOGE INTENSITEIT?
DAN TELT DIE DUBBEL!**

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?

Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal,
of 8.000 stappen als je ouder bent dan 65 jaar.

**BEN JE OUDER DAN 45 JAAR EN DEED JE LANGE
TIJD NIETS VAN BEWEGING?**

Ga dan eerst langs bij je **huisarts** voor je je aan de
bewegingen van hoge intensiteit waagt.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer bewegen





MS Psoriasis Myositis Depressie
Alcoholverslaving Angsstoornissen Beroerte
Chronische rug- en nekpijn Metabool syndroom
Migraine Polysysteem ovariumsyndroom
Astma Voorkamberfibrillatie Ruggermergletsel
Diabetes type 2 Coronaire hartziekte Ziekte van Parkinson
Lipidestoornissen Dementie
COPD
Artrose Reumatoïde artritis Hypertensie
Fibromyalgie Kanker Perifere vaatziekte
Overgewicht en obesitas Hartfalen Osteoporose
Systemische Lupus Erythematosus Schizofrenie



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Lichaamsbeweging bij de preventie en de behandeling van ziektes

Een samenvatting van het bewijs en
diagnosespecifieke aanbevelingen voor
lichaamsbeweging

www.bewegingbijziekte.be

Lichaamsbeweging bij de preventie en de behandeling van ziektes

32 ziektes

Elk met zelfde opbouw

- Preventie
- Indicatie van lichaamsbeweging
- Effecten van lichaamsbeweging
- Aanbevolen lichaamsbeweging
- Diagnosespecifiek advies

Aanbevolen lichaamsbeweging bij angststoornissen

Aan personen met paniekstoornissen moeten aerobe lichaamsbeweging en spierversterkende activiteiten aanbevolen worden om:

- de angst te verminderen (+++)

Lichaamsbeweging kan gebruikt worden als supplementaire behandeling voor alle types van angst, aangezien dit de symptomen van angst acuut vermindert.

Aerobe lichaamsbeweging			Spierversterkende activiteiten			
Intensiteit	Duur min/week	Frequentie per week	Aantal oefeningen	Herhalingen	Sets	Sessies per week
Gecombineer de matige en hoge intensiteit	Ten minste 90 (bv. ten minste 20 min/sessie)	3-5	Geen consistent bewijs beschikbaar			
Of						
Hoog	Ten minste 75	3-5				

Matige intensiteit: 40-59 % VO_{2R} , RPE 12-13. Hoge intensiteit: 60-89 % VO_{2R} , RPE 14-17. VO_{2R} = VO_{2max} - VO_2 in rust.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

BEWEGEN P VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

beweging

WELKE BEWEGING SCHRIJF IK MIJN PATIËNT VOOR?



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Bedankt

Luc Lipkens

Luc.lipkens@gezondleven.be

024224967

gezondleven.be

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN