



Longrevalidatie
Activiteiten thuis: basislijn en opbouw

Inhoud

Belang van bewegen thuis

Activiteiten opbouwen

Activiteit kiezen

Basislijn bepalen

Opbouw maken

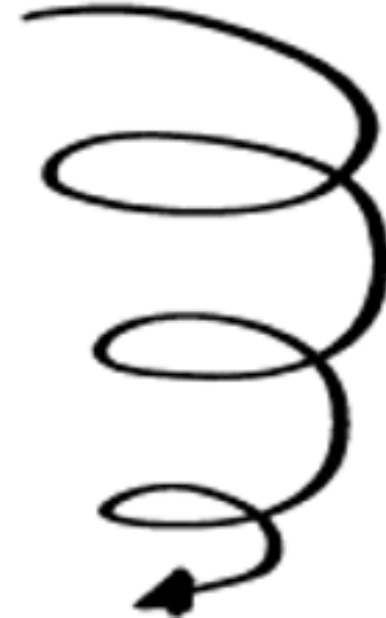
Belang van bewegen thuis

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen
- 2,5 uur per week, matig intensief bewegen
-> *30 minuten per dag*
- Gezondheidswinst



Activiteiten opbouwen

- Neerwaartse spiraal doorbreken
- Graded activity
- Starten op veilig beginniveau
- Opbouwen met kleine, haalbare stappen



Activiteit kiezen

- Kies een activiteit die je:
 - leuk/belangrijk vindt
 - graag wilt opbouwen
 - dagelijks kunt uitvoeren



Basislijn bepalen

- Voer de activiteit de komende week 5 x uit (op verschillende dagen)
 - Noteer hoe lang/vaak/ver je het kon volhouden
 - Noteer reden van stoppen
-
- Basislijn = gemiddelde van alle metingen



Opbouw maken

- Opbouwschema starten op 80% van basislijn
- Met kleine, haalbare stappen opbouwen

Wat is haalbaar?

- Gemiddeld 10% per week
- Persoonlijk!





www.mmc.nl