

## MODULE ACTIEVE LEEFSTIJL & SPORTSTIMULERING

*Een actieve leefstijl en een goede fitheid zijn belangrijk voor een gezonde leefstijl. Meer bewegen en een goede fitheid verlagen de kans op het ontstaan van overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten en hebben bovendien een positief effect op de kwaliteit van leven.*

### ***Wat is het doel van de module Actieve Leefstijl & Sportstimulering?***

Het doel van de module Actieve Leefstijl & Sportstimulering is om een meer actieve leefstijl te bereiken, en daarbij dus ook een gezondere leefstijl, en om je fitheid te verbeteren.

### ***Hoe gaat de module te werk?***

De module Actieve Leefstijl en Sportstimulering bestaat uit 4 onderdelen:

- Bewegen in het dagelijks leven
- Conditietraining
- Individueel sportadvies
- Sportspecifieke training

In de module staat individuele begeleiding door een personal coach centraal om meer bewegen in het dagelijks leven te stimuleren. De mate waarin de andere onderdelen van de module aan bod komen kun je samen met de personal coach afstemmen op je eigen wensen en mogelijkheden. De onderdelen bewegen in het dagelijks leven en sportadvies worden individueel gegeven. Bij de conditietraining kun je gedurende 12 weken een maal per week in een groep trainen en daarnaast een keer zelf thuis. De sportspecifieke training zal ook in een groep plaatsvinden.

Na het volgen van de module:

- heb je geleerd om meer bewegen te integreren in je dagelijks leven
- is je fitheid verbeterd en kun je activiteiten uit het dagelijks leven mogelijk met minder inspanning uitvoeren

- heb je inzicht in de mogelijkheden om in je eigen buurt of woonplaats te sporten
- heb je kennis gemaakt met verschillende bewegingsvormen en sporten
- heb je inzicht in welke bewegingsvormen en/of sporten het beste bij jou passen

### ***Voor wie en door wie?***

De module is ontwikkeld voor jongeren en jongvolwassenen met een lichamelijke beperking in de leeftijd van 15 tot 25 jaar, zonder ernstige leerproblemen. Het begeleidingsteam bestaat uit een fysiotherapeut als personal coach en een bewegingsagoog.

### ***Hoe kun je je aanmelden?***

Je kunt bij het revalidatiecentrum in jouw buurt navragen of zij een Polikliniek Jongvolwassenen hebben. Hier kunnen ze je ook doorverwijzen naar een ander centrum of ziekenhuis. Je kunt ook zelf op Internet kijken in welke plaatsen je terecht zou kunnen:

[www.opeigenbenen.nu/nl/transitienet](http://www.opeigenbenen.nu/nl/transitienet)



*Deze module is ontwikkeld door Erasmus MC en Rijndam revalidatiecentrum Rotterdam*

### ***Voor meer informatie kunt u terecht bij***

TransitieNet

Coördinator Sander Hilberink

Erasmus MC

Afdeling Revalidatiegeneeskunde (kamer D.025)

Postbus 2040

3000 CA Rotterdam

E: [s.hilberink@erasmusmc.nl](mailto:s.hilberink@erasmusmc.nl)

T: 010- 703 1549

TransitieNet wordt mogelijk gemaakt door:



Kinderrevalidatie Fonds Adriaan stichting

