

Toelichting plaatjeskaart Bewegen

De plaatjeskaart Bewegen is onderdeel van het voorlichtingspakket 'Zorg goed voor uw hart' van de Hartstichting.

Wanneer gebruikt u de plaatjeskaart Bewegen?

De plaatjeskaart wordt gebruikt bij de (groeps-)voorlichting over Bewegen. U geeft informatie over het positieve effect van bewegen op hart en bloedvaten. Ook stimuleert u de deelnemers om meer te gaan bewegen. Minimaal 30 minuten bewegen per dag is een belangrijk leefstijladvies, waardoor de kans op hart- en vaatziekten verlaagd kan worden.

De kans dat een mens meer gaat bewegen is groter wanneer de tips helder zijn en eenvoudig in te passen in het dagelijks leefpatroon. De plaatjeskaart kan helpen om de tips te onthouden.

Voor wie is de plaatjeskaart Bewegen bedoeld?

De plaatjeskaart is bedoeld voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. Er zijn versies voor autochtone, Surinaamse/Antilliaanse, Marokkaanse en Turkse Nederlanders.

Hoe werkt de plaatjeskaart Bewegen?

Naast enkele algemene adviezen wordt in drie groepen aangegeven:

- Voorbeelden van dagelijkse bezigheden die niet bijdragen aan de norm van 30 minuten bewegen per dag;
- Voorbeelden van dagelijkse beweging die bijdragen aan de norm van 30 minuten bewegen per dag;
- Voorbeelden van sportieve beweging die prima zijn voor hart en bloedvaten.

Geef per persoon één tot drie persoonlijke tips. Bij een groep kunt u dit doen door de deelnemers zelf plaatjes te laten omcirkelen. Maar als het even kan, ga dan bij de deelnemers langs en geef persoonlijke adviezen. Hiervoor kunt u de schrijfruimte onder de plaatjes gebruiken.

Geef ook aan wat er al wel goed gaat!

Voorlichtingspakket 'Zorg goed voor uw hart'

Dit pakket bestaat naast de plaatjeskaart Bewegen uit meerdere materialen over Hart- en vaatziekten, Risicotest, Gezonde voeding en Leefadviezen. Hiervoor zijn folders en plaatjeskaarten digitaal beschikbaar.

Informatie

U kunt de plaatjeskaart Bewegen gratis downloaden via www.hartstichting.nl/zorggoedvooruwhart.