



Guus Verhoef

**GGz Centraal
Rebrandthof Hilversum**

Gooi & Vechtstreek

Flevoland

Resultaten:

683 mensen gemeten

53% te hoge bloeddruk

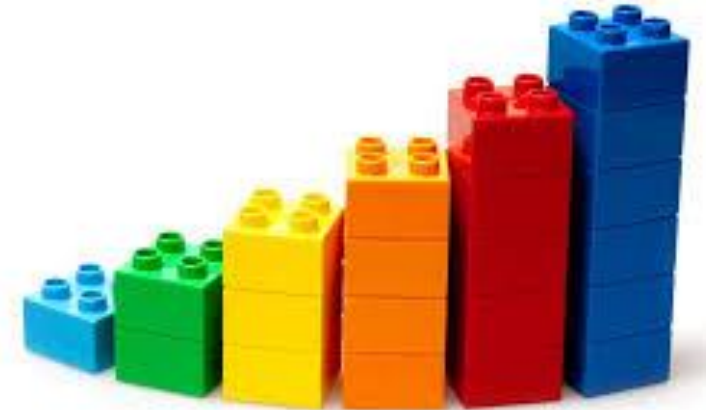
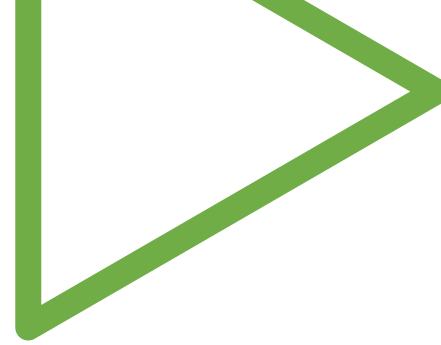
43% te grote buikomvang

72% rookt

36% vaker dan 3x per week

slaapmedicatie nodig

76% haalt de beweegnorm niet



samen  werken
aan gezondheid

Samenwerken met wie?

Client

Groepsgenoten

Familie

Behandelaar

Verpleging

Beweegdeskundigen

Maatjes



Het uiteindelijke doel is:
"Hoe kunnen we mensen ondersteunen
om meer te bewegen"?



- Zorgen dat we allemaal verantwoordelijkheid nemen voor het beweegdoel (Sociaal netwerk) van de client.

- Zorg voor duidelijkheid en continuïteit naar de client?

- Vind aansluiting bij de wensen van de client en komt tot een gezamenlijk beweegmoment.

- Bied ook beweegmomenten aan in het weekend, avonduren en icm met bezoek (familie, maatjes, behandelaar etc..)

Bewegen Binnen & Buiten

Nederland in Beweging (190 afleveringen op Youtube)
Ganzenbordje fit
Stoelgym
Weerstandsbanden
Beweegapparaten op de afdeling (fietslabyrint)
Download een wandel & fietsapp
Bezoek een (sport)park
Handknijpers

Kijk of je de afdeling dmv nudging onbewust in beweging kan krijgen.

Als je bij de client thuiskomt zijn er vanuit huis legio voorbeelden om laagdrempelig in beweging te komen.





Good practice

Avond4Daagse

Hilversum City Run

Voetbaltoernooien

Laddercompetitie tafeltennis

Zwemmen (extern)

Fitness (extern)