



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

“HOE EERDER
U BEGINT, HOE BETER”

Dit hulpmiddel geeft informatie en tips over hoe een lichaamsbewegingplan samengesteld kan worden dat uniek is voor iemand met de ziekte van Huntington. Het is ontwikkeld door onderzoekers van de Universiteit van Cardiff, de Huntington Vereniging van Engeland en Wales, Carer's Trust Wales, zorgverleners en mensen met de ziekte van Huntington. De oefeningen zijn gebaseerd op het 'Move to Exercise' programma dat speciaal voor mensen met bewegingsproblemen is ontwikkeld door gespecialiseerde fysiotherapeuten en ergotherapeuten. De video 'Move to Exercise' vindt u hier <https://www.hda.org.uk/professionals/resources-for-professionals/resources-from-other-organisations>

Zorgverleners gaven aan dat het helpt als een expert advies geeft, dus hier is wat de Wereldgezondheidsorganisatie zegt over lichaamsbeweging:

“LICHAAMSBEWEGING HEeft
ALGEMENE VOORDELEN VOOR DE
GEZONDHEID, ZOALS EEN
VERBETERDE NACHTRUST, EEN
BETERE LEVENSKWALITEIT EN
DRAAGT BIJ TOT DE BEHEERSING
VAN ANGST EN DEPRESSIE.”

Uit fysiotherapeutisch onderzoek blijkt dat lichaamsbeweging voor mensen met de ziekte van Huntington het evenwichtsvertrouwen, de mobiliteit, de onafhankelijkheid, de houding en de ademhaling kan verbeteren.

Daarom helpt flexibel en sterk blijven bij alledaagse handelingen als aankleden, trappen lopen en op stap gaan.

Deze bron bevat informatie over veiligheid, advies over het plannen van lichamelijke activiteit en oefeningen die gedaan kunnen worden om iemand met de ZvH te helpen lichamelijk actief te blijven. Met dank aan alle verzorgers en

mensen met de ZvH die hebben geholpen bij het ontwikkelen en testen van dit instrument. De citaten bevinden zich telkens in de aanhalingstekens.

Gelieve deze QR-code te scannen wanneer u deze handleiding gebruikt. Mocht u feedback hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met Una Jones jonesuf@cardiff.ac.uk



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

VEILIGHEID VOOR ALLES

Een belangrijke kwestie voor verzorgers is dat de persoon met de ZvH zou kunnen vallen. Dit kan gebeuren door de choreabewegingen en het gebrek aan evenwicht. Niet actief zijn, betekent echter dat iemand zwakker wordt en zijn evenwicht verslechtert, dus dient er een veilige manier te zijn om aan lichaamsbeweging te doen. Hier volgen enkele veiligheidstips:

- De persoon met de ZvH kan leren hoe moet worden opgestaan na een val.
- De oefenruimte moet voldoende verlicht zijn en vrij van obstakels bv. kleine tafels, tapijten, huisdieren.
- Hou iets stevigs in de buurt ter ondersteuning, bv. een keukenwerkblad/tafel.
- Voorzie geschikte schoeisel, bv. schoenen die de voet ondersteunen en niet afvallen.
- Aangepaste kleding die de activiteit niet hinderen.
- Blijf gehydrateerd.
- Zorg ervoor dat alle uitrusting op een veilige manier kan worden gebruikt.
- Wanneer u alleen traint, zorg dan dat er een telefoon binnen handbereik is in geval van nood.
- Stop en rust bij acute of hevige pijn of duizeligheid.

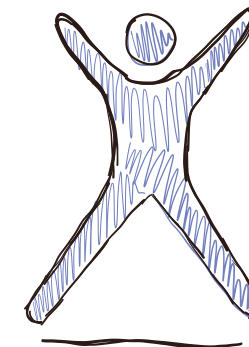


ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

PLANNING VAN FYSIEKE ACTIVITEIT

Het "instrument voor lichaamsbeweging bij de ziekte van Huntington" (blz. 22-23) is opgesteld in samenwerking met mensen met de ziekte van Huntington, hun verzorgers en zorgverleners. U kunt dit gebruiken om een gesprek te voeren over lichaamsbeweging, enkele doelen te stellen en het actief zijn te plannen. Lichamelijke activiteit is elke vorm van beweging, niet alleen lichaamsbeweging of sport. Dansen terwijl u wacht tot de ketel kookt, is dus ook fysieke activiteit!



Het kan voor mensen met de ZvH een grote uitdaging zijn om gemotiveerd te raken om actie te ondernemen. Dit kan worden bevorderd door de keuze te hebben wat te doen, het gevoel dat het nut heeft en dat het lichamenlijk actief zijn enige beloning oplevert.

Voorbeelden van beloningen die kunnen helpen om het actief zijn te motiveren zijn – het kijken naar een aflevering van een Tv-programma, een kopje thee/koffie drinken ... Zoals u het wenst.

Bij het maken van het plan is het belangrijk na te denken over wat iemand tegenhoudt om actief te zijn en vervolgens uit te zoeken welke andere ondersteuning u/zij nodig heeft en wie u om advies kunt vragen.

Zorgverleners lieten horen dat deze zaken helpen bij het plannen van activiteiten:

“BETREK FAMILIE EN VRIENDEN BIJ DE PLANNING EN ONDERSTEUNING VAN DE ACTIVITEIT”

“PLAN WAT VOOR DE ACTIVITEIT NODIG IS – MUTSEN, HANDSCHOENEN, LOOPHULP, SNACKS, WATER, SPECIALE UITRUSTING BV. EEN ZWEMBRIL”.

“PLAN DE KOMENDE WEEK MET BEHULP VAN EEN AGENDA OF WHITEBOARD”.

“PLAN ACTIVITEITEN DIE VERTROUWD & LEUK ZIJN”



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

WEES REALISTISCH EN FLEXIBEL IN HET PLAN

MAAK TIJD VRIJ VOOR DE ACTIVITEIT – OF PAS DE ACTIVITEIT AAN VOLGENS DE TIJD DIE U HEBT.

VOORZIE IN KORTE EN FREQUENTE ACTIVITEITEN.

AAN DE SLAG

Het is vaak moeilijk om actief te worden of om de activiteit te verhogen. Hier volgt wat advies over hoe u een gesprek over actief zijn, kunt beginnen met iemand die gewoonlijk niet actief is, iemand die wel actief is en iemand die het nu moeilijk vindt om actief te blijven.

IEMAND DIE NOG NOOIT EEN SPORT/OEFENING/ACTIVITEIT HEEFT GEDAAN

Dat is OK!

1. Zoek iets wat de persoon met ZvH graag wil doen of leuk vindt.
2. Bekijk samen de activiteiten in dit boek en praat over wat ze zouden willen doen.
3. Bedenk dan samen hoe de activiteit kan worden gekoppeld aan wat zij zouden willen doen.

Begin voorzichtig en bouw op, bijvoorbeeld:

- Ze willen graag iets nieuws kopen
- Parkeer de auto op korte afstand van de winkel, loop rond in de winkel/het winkelcentrum voordat u het artikel koopt.
- Controleer stappen op een telefoon.
- Trakteer op iets speciaals als beloning.
- Dit verhoogt hun fysieke activiteit. Ze kunnen dan beginnen de afstand die ze lopen te vergroten of enkele van de oefeningen in het boek te doen.

IEMAND DIE AL AAN SPORT/OEFENING/ACTIVITEIT DOET

Goed gedaan!

1. Verzin wat ze nog meer zouden willen doen.
2. Verhoog de activiteit geleidelijk.
3. Het doel kan zijn om 3 keer per week oefeningen te doen die u hard doen ademen en 3 keer per week versterkende oefeningen te doen.

U kunt de oefeningen in dit boek gebruiken om u te helpen bij het maken van een activiteitenplan.

HET WORDT MOEILIJKER OM AAN SPORT/BEWEGING/ACTIVITEIT TE DOEN

Dat is OK!

1. Zoek iets wat de persoon met ZvH graag doet.
2. Bedenk hoe ze de activiteiten iets gemakkelijker kunnen maken bv. stoeloefeningen in plaats van staande.
3. Plan hoe u het evenwicht kunt vinden tussen actief blijven, veilig blijven, genieten van activiteiten en voldoende energie overhouden voor andere dingen.

'Weinig en vaak' kan beter zijn dan langdurige activiteiten.

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

ACTIEF ZIJN

Probeer enkele van deze oefeningen/activiteiten en kijk welke voor u het prettigst zijn.

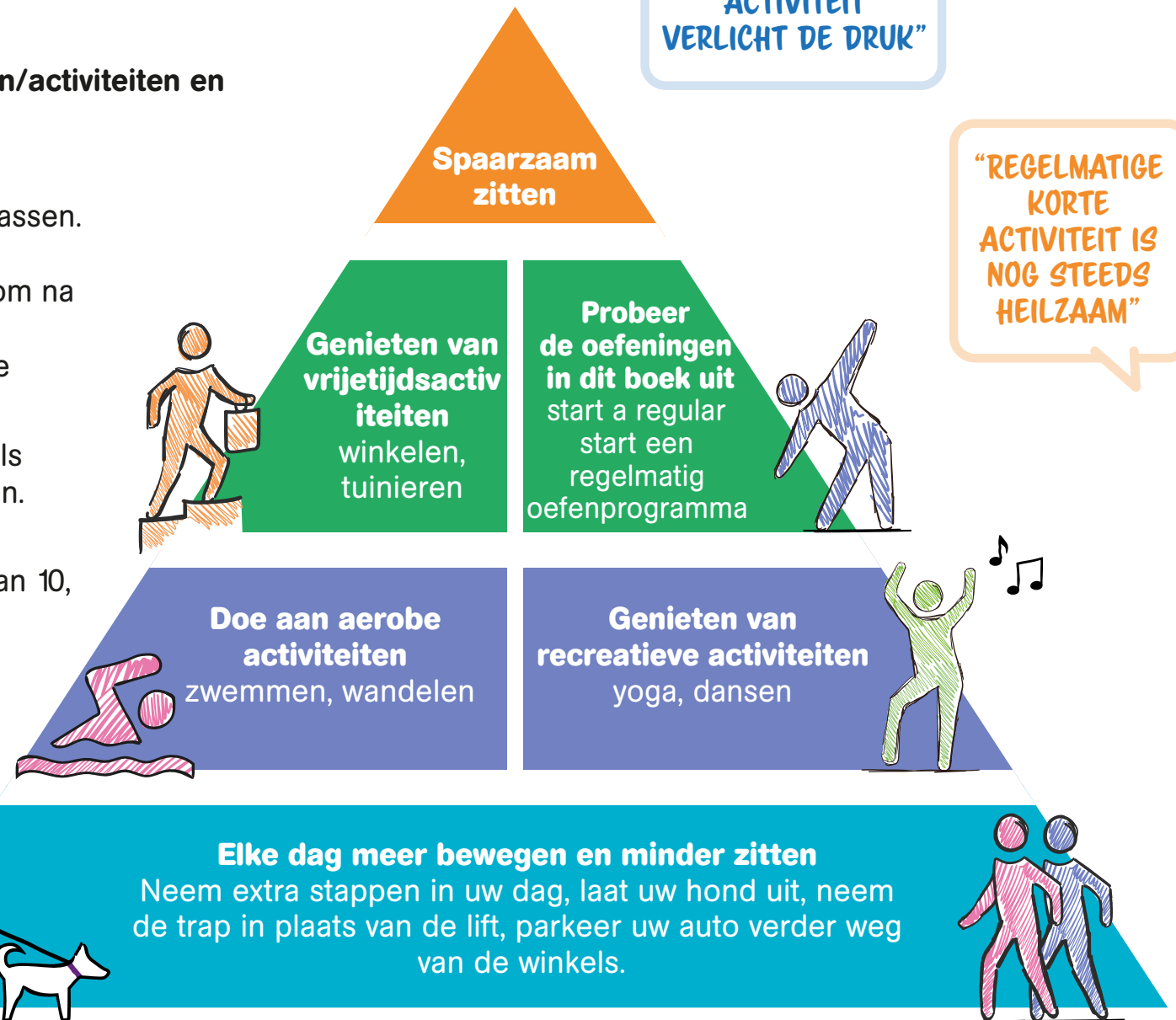
Maak een plan van hoe de leukste oefeningen/activiteiten in uw leven passen. Gebruik het hulpmiddel voor lichaamsbeweging op blz. 21 en 22 om na te denken over activiteiten en enkele persoonlijke doelen en plannen op te stellen.

Gebruik de weekplanner op blz. 23 als geheugensteun voor wat u moet doen.

Wij hebben sommige oefeningen en activiteiten gegroepeerd in sessies van 10, 20 en 30 minuten, zie blz. 16-20.

Vergeet niet – beweeg meer en zit minder elke dag.

“MENSEN MET ZVH
VOELEN ZICH
GERUSTGESTELD OM TE
DOEN WAAR ZE
VERTROUWD MEE ZIJN”



“OVEREENSTEMMING
KRIJGEN OVER DE
ACTIVITEIT
VERLICHT DE DRUK”

“REGELMATIGE
KORTE
ACTIVITEIT IS
NOG STEEDS
HEILZAAM”

**Doe aan aerobe
activiteiten**
zwemmen, wandelen

**Genieten van
recreatieve activiteiten**
yoga, dansen

Elke dag meer bewegen en minder zitten

Neem extra stappen in uw dag, laat uw hond uit, neem de trap in plaats van de lift, parkeer uw auto verder weg van de winkels.

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

FLEXIBILITEIT

Als u stijf bent, is het moeilijker om dingen te doen als aankleden, dingen uit hoge kasten halen en lichamelijk actief zijn. Deze activiteiten zijn bedoeld om uw flexibiliteit te verbeteren en kunnen overal worden gedaan.

Draag losse comfortabele kleding.

Bouw langzaam op en streef ernaar het aantal activiteiten dat u doet en de delen van het lichaam die u strekt geleidelijk te verhogen.

Als u zich duizelig voelt, stop en rust.

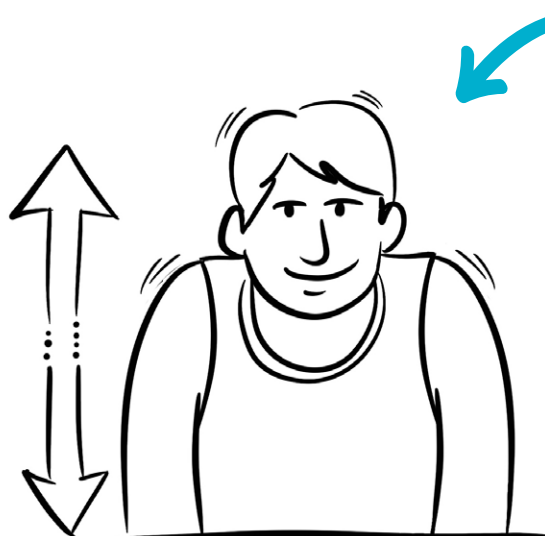
Probeer ook: stretching, yoga, tai-chi, pilates.

“PROBEER EEN DVD
OF ONLINE VIDEO
TE GEBRUIKEN”



NEK STRETCH

- In zittende of staande houding
- Hou uw schouders naar beneden
- Breng uw rechteroor naar uw rechterschouder, 3 seconden vasthouden
- Breng uw hoofd terug naar het midden
- Breng uw linker oor naar uw rechterschouder, 3 seconden vasthouden



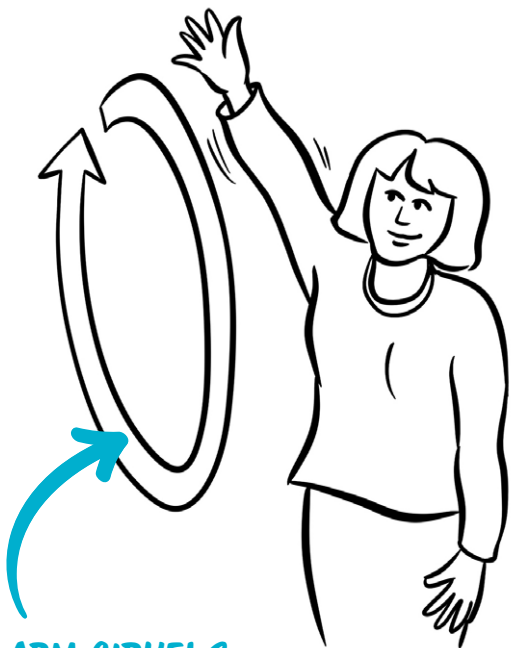
SCHOUDEERROLLEN

- In zittende of staande houding
- Haal uw schouders op naar uw oren
- Rol ze nu langzaam naar achteren en naar beneden terwijl u probeert uw schouderbladen samen te drukken

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

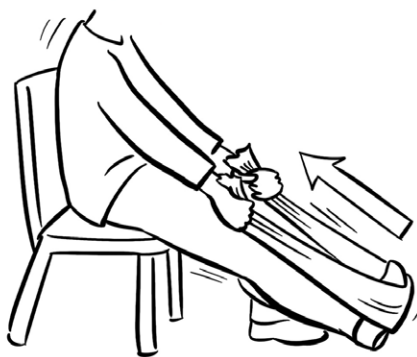
OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

FLEXIBILITEIT



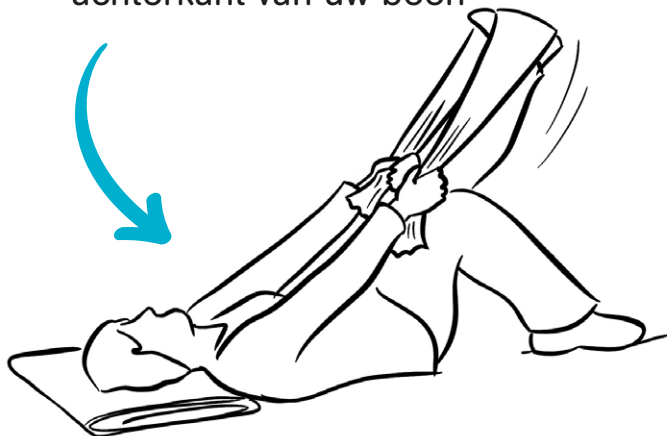
ARM CIRKELS

- In zittende of staande houding
- Houd uw elleboog recht en beweeg uw rechterarm in een grote cirkel in voorwaartse richting.
- Herhaal in achterwaartse richting
- Herhaal nu met uw linkerarm in beide richtingen



HAMSTRINGSTREKKING

- Ga op de grond liggen, wikkel een handdoek om uw voet en trek uw been omhoog naar uw lichaam, waarbij u de knie recht houdt. uw voet gebogen
- Uw moet de rek voelen in de achterkant van uw been



KUITSTREKKINGEN

- Stap staand met één been naar achteren, buig uw voorste knie en leun naar voren. Houd uw achterste knie recht, en u zou een rek in de achterkant van uw kuit moeten voelen
- Als u dit zittend doet, wikkel dan een handdoek om de bal van uw voet en trek uw bovenvoet naar uw lichaam toe
- Voel de rek in de achterkant van uw kuit



KINDERHOUDING

- Begin met op uw buik te liggen, ga op handen en voeten liggen en ga dan voorzichtig op uw hielen zitten
- Houd armen gestrekt naar voren gericht
- Probeer helemaal achterover op uw hielen te zitten

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

BALANS

Mensen met de ZvH hebben vaak een slecht evenwicht. Fysiotherapeuten bevelen aan dat zowel het evenwicht als het evenwichtsvertrouwen kunnen worden verbeterd door oefeningen.

Balansoefeningen kunnen als volgt verlopen:

- Staande voeten naast elkaar die iets vasthouden.
- Probeer dan eens niet vast te houden.
- Probeer het vervolgens met gesloten ogen.
- Probeer dan tandem te staan.
- Probeer dan één been staand te houden.

Denk aan de veiligheid en zorg ervoor dat u steun hebt – een persoon of bijvoorbeeld een tafel in de buurt wanneer u evenwichtsoefeningen doet.

Probeer ook yoga, tai-chi, pilates, bowls.

“JE MOET UW VEILIG VOELEN, ANDERS IS HET NIET LEUK.”



STAANDE OEFENING

- Probeer bij het staan uw evenwicht te bewaren
- Als u zich comfortabel voelt in deze positie, sluit dan uw ogen voor maximaal 10 seconden, maar zorg ervoor dat uw handen dicht bij de stoel zijn voor steun als uw die nodig hebt

STAANDE TANDEM

- Plaats de ene voet voor de andere. Als u kunt, zet dan de hiel van uw voorste voet tegen de teen van uw andere voet
- Als u uw evenwicht in deze positie niet kunt bewaren, zet dan uw voorste voet opzij, maar zo dicht mogelijk bij de andere voet als comfortabel is
- Als u zich in deze positie comfortabel voelt, laat dan de steun los terwijl u uw hand dichtbij houdt



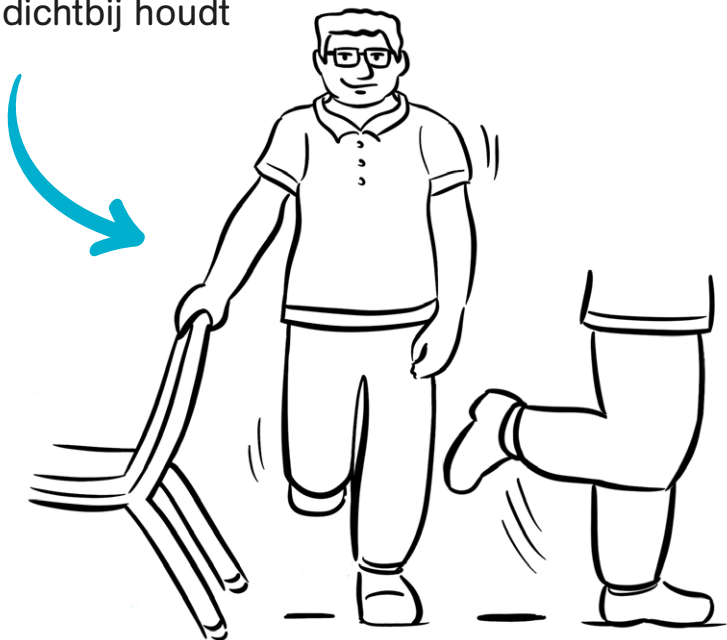
ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

BALANS

OP ÉÉN BEEN STAAN

- Bij het staan met steun, buig uw één knie zodat uw op één been staat
- Als u uw evenwicht verliest, zet dan uw voet neer, herstel uw evenwicht en probeer het opnieuw
- Als u zich in deze positie comfortabel voelt, laat dan de steun los terwijl u uw hand dichtbij houdt



ZIJWAARTSE LUNGES

- Staande met de stoel aan uw zijde, zet u een comfortabele stap opzij en buigt u uw knie over uw enkel
- Gebruik zo nodig de stoel voor evenwicht

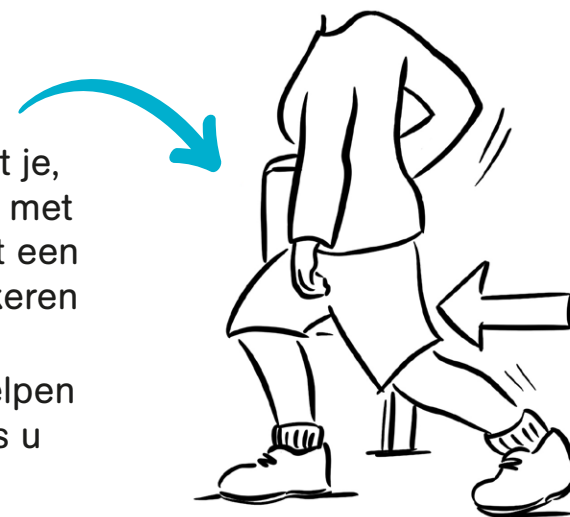


EEN BAL GOOIEN, DANSEN

- Uw kunt een bal of bonenzak gooien als uw rechtop op een stoel zit
- Gooi een bal voor een hond en raap hem op als hij terugkomt
- Dansen als uw wacht tot de ketel kookt

VOORWAARTSE LUNGES

- Staande met een stoel naast je, doe uw een stap naar voren met uw rechterbeen, en houd dit een seconde vast, en dan terugkeren naar de startpositie
- Gebruik de stoel om u te helpen uw evenwicht te bewaren als u steun nodig hebt



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

STERKTE

Sterk zijn, helpt bij dagelijkse activiteiten en lopen en vermindert het risico op vallen. Krachttraining houdt in dat de spieren harder werken door tegen een weerstand in te werken. Deze weerstand kan uw eigen lichaamsgewicht zijn of gewichten zoals blikjes voedsel, flesjes water.

Om de spieren te versterken, moet u werken tot het punt waarop u misschien een korte rust nodig hebt voordat u verder gaat.

Probeer 8-12 herhalingen van een oefening te doen, dat is 1 set. U kunt het aantal sets geleidelijk opvoeren tot 3 per oefening. Doe oefeningen voor benen, armen, rug en buik.

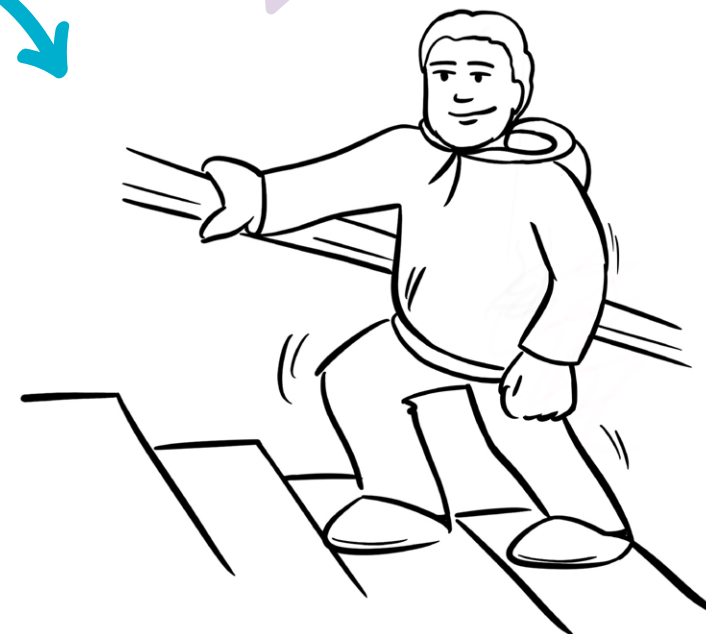
Denk eraan geleidelijk te beginnen en over een aantal weken op te bouwen

Probeer ook: pilates, hardlopen, outdoor gym, roeien.

VERSTEVIGEN THUIS

- U kunt uw benen versterken door trappen op en af te lopen, als dit veilig voor u is. Verhoog geleidelijk het aantal keren dat u dagelijks de trap oploopt
- Tuinieren – graven, potten tillen werken allemaal tegen weerstand en kunnen uw spieren versterken. Doe uw eigen tempo en werk zo nodig verspreid over meerdere dagen

“WE VINDEN HET BETER OM DINGEN SAMEN TE DOEN OP EEN MOMENT DAT HET ONS UITKOMT.”



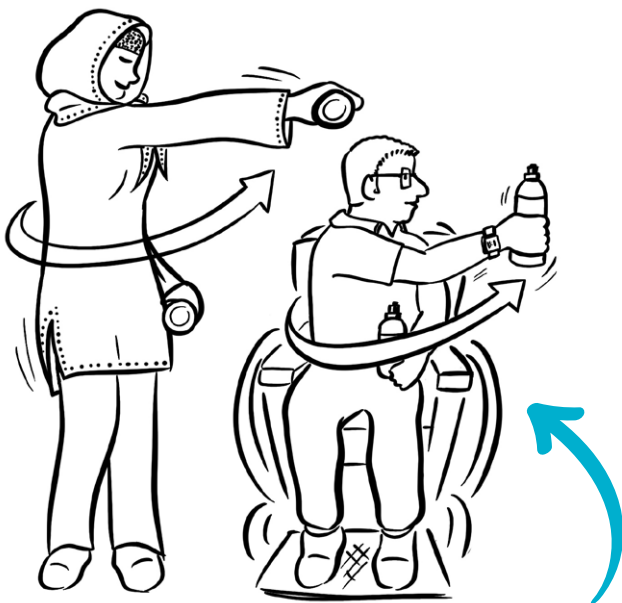
VERSTEVIGEN BUITENSHUIS

- Fietsen en bergwandelen kunnen uw benen versterken, als u dat veilig kunt doen
- Geleidelijk de afstand of tijd dat u fietst of wandelt verhogen
- Vergeet niet de juiste kleding te dragen en water en een telefoon mee te nemen

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

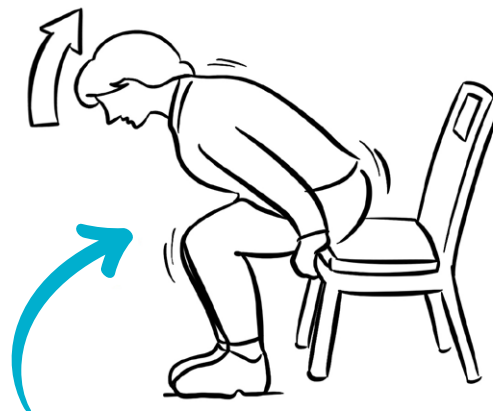
OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

STERKTE



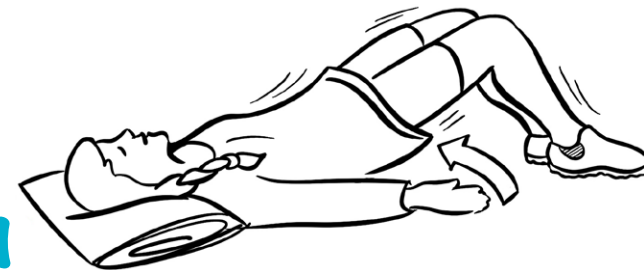
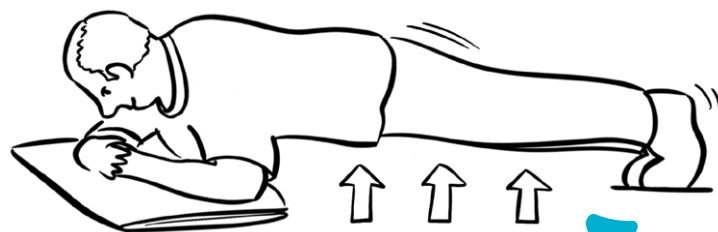
ROMPOEFENINGEN MET GEWICHTEN IN ZITTENDE OF STAANDE HOUDING

- Houd een gewicht in elke hand en reik met uw rechterhand over uw borst naar de linkerkant. Draai uw lichaam zo ver als u comfortabel kunt bewegen
- Keer terug naar het midden en herhaal aan de andere kant
- Verhoog geleidelijk het gewicht en het aantal sets



ZIT-NAAR-STA-OEFENINGEN

- Leun vanuit een zittende positie voorover over uw dijen en kom tot een staande positie
- Zodra uw het evenwicht hebt, laat uw zich voorzichtig terugzakken in de stoel
- Verhoog geleidelijk het aantal zit-standen en neem rust tussen de sets



OVERBRUGGEN

- Buig uw beide knieën zodat uw voeten plat op de vloer staan
- Kantel voorzichtig uw bekken, alsof u uw rug in de vloer drukt
- Til nu uw heupen in de lucht, terwijl uw je bekken horizontaal houdt
- Probeer 10 seconden vast te houden, rust en probeer opnieuw

PLANK

- Ga op uw buik liggen en steun jezelf op uw ellebogen
- Krul nu uw tenen onder en til jezelf op uw voeten, terwijl uw ondersteund blijft op uw ellebogen
- Probeer uw heupen niet te hoog in de lucht te brengen. Houd deze positie zo lang mogelijk aan (tot 10 sec)
- Rust indien nodig en probeer dan opnieuw

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

FITNESS EN LICHAAMSBEWEGING

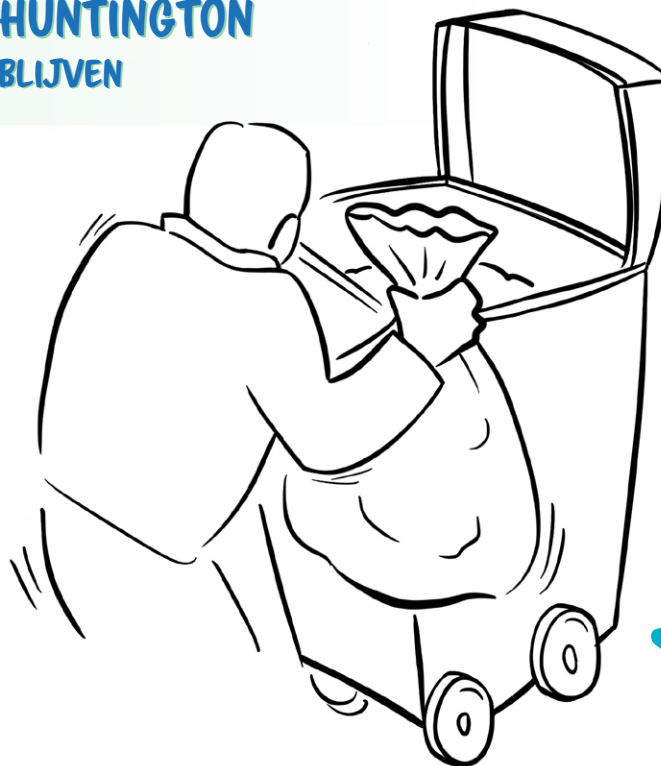
Er zijn veel manieren om thuis en buiten actief en fit te blijven.

Fysiotherapeuten bevelen drie keer per week gematigde aerobe oefeningen aan om de conditie te verbeteren. Matige intensiteit is wanneer uw kunt praten tijdens de activiteit, maar niet kunt zingen!

Denk aan veiligheid eerst, draag geschikte kleding, blijf gehydrateerd, neem een telefoon mee als uw alleen gaat.

Probeer dingen die uw wat harder laten ademen dan in rust.

**“WE WANDELEN
GRAAG OP PLAATSEN
DIE WE GOED KENNEN”**

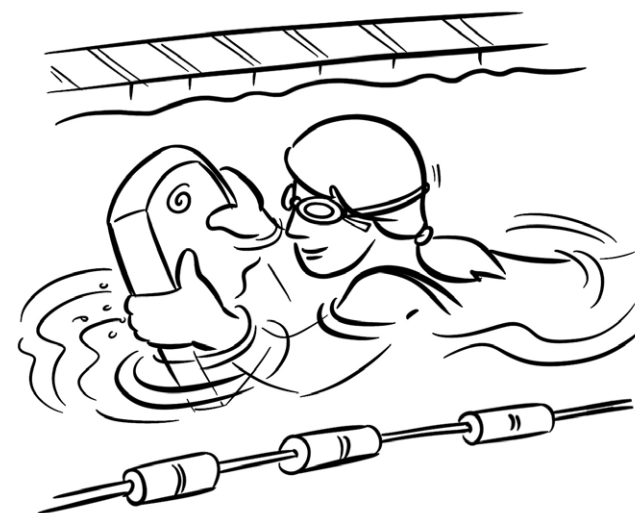


THUIS ACTIEF & FIT ZIJN

- Vullen en legen van de vaatwasser
- De vuilnisbakken buiten zetten
- Schoonmaken
- Tuinieren
- Online een fitnessprogramma volgen
- Dansen in de keuken

ACTIEF EN FIT ZIJN BUITENSHUIS

- Wandeling naar de winkels
- Neem de trap in plaats van de lift
- Parkeer weg van de winkel/het werk en loop de rest van de weg.
- Zwemmen of wateroefeningen
- Wandelende voetbal



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

ONTSPANNEN NA ACTIEF TE ZIJN GEWEEST

Ontspanningsoefeningen kunnen nuttig zijn om de spanning in de spieren en in de geest te verminderen.

Ontspanning is een vaardigheid die oefening behoeft, dus verhoog geleidelijk de tijd die u aan de oefening besteedt.

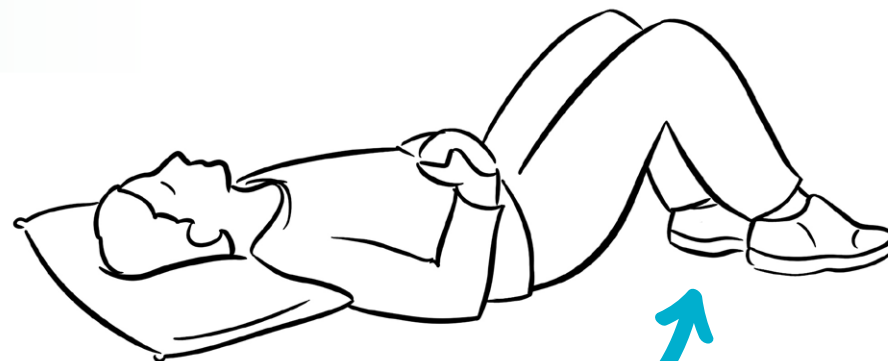
U kunt naar ontspanningsopnamen luisteren, rustig bij het water gaan zitten, mediteren of ademhalingsoefeningen doen – wat voor u het beste werkt.

Probeer ook yoga, tai-chi, mindfulness.

KAT/KAMEEL OEFENING

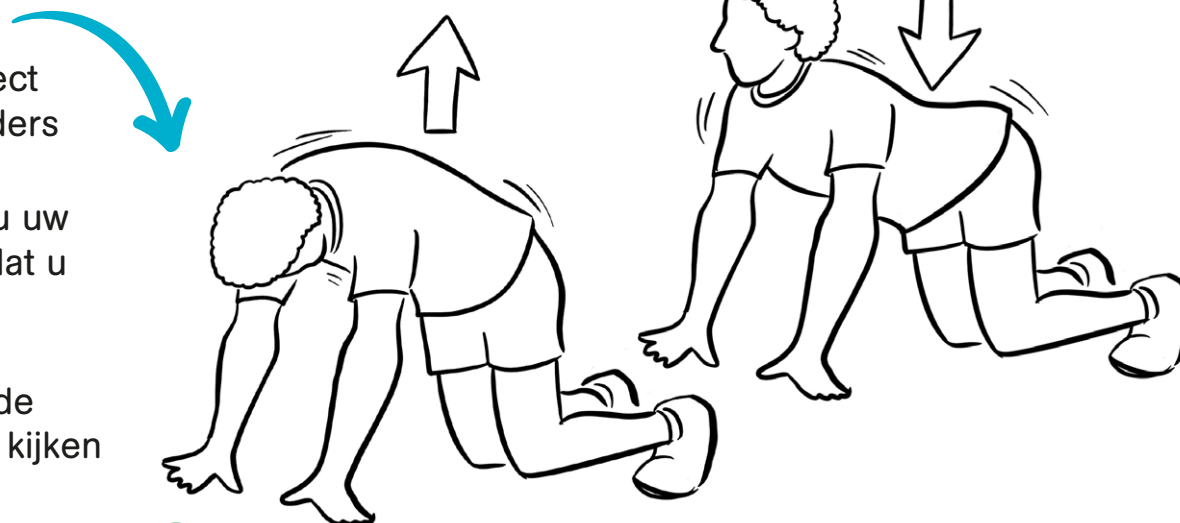
- Begin op handen en knieën, met uw knieën direct onder uw heupen, uw handen onder uw schouders en uw rug plat. Leg uw handen plat neer
- Terwijl u nu diep inademt, buigt u uw rug, trekt u uw navel weg van de vloer en buigt u uw hoofd zodat u naar uw buik kijkt
- Adem nu uit en beweeg uw ruggengraat in de tegenovergestelde richting, duw uw navel naar de vloer en til uw hoofd op om naar het plafond te kijken

“BRENG EEN ROUTINE OP GANG”



ADEMHALINGSOEFENINGEN

- Liggend op uw rug, met gebogen knieën, leg uw handen op het onderste deel van uw buik, en adem diep in door uw neus en voel uw buik opkomen
- Adem uit door uw mond, en ontspan
- Dit kan ook zittend gebeuren



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

ACTIVITEITEN KIEZEN DIE PASSEN BIJ DE MOGELIJKHEDEN EN WENSEN VAN DE PERSOON MET ZVH.

Hier volgen enkele ideeën voor oefeningen/activiteiten. Zacht, matig en intensief zijn verschillend voor elke persoon, dus kies activiteiten die passen bij de mogelijkheden van de persoon.

Als leidraad kunt u denken aan een schaal van 0 - 10, waarbij 0 staat voor geen inspanning en 10 voor maximale inspanning. Op de balans:

- • Lichte activiteit is 2-3
- • Matige activiteit is 4-5
- • Intensieve activiteit is 6-8

Vergeet niet dat u uw activiteit in de loop van de tijd kunt verhogen of verlagen, afhankelijk van hoe u zich voelt en van uw symptomen.

Kies dingen die de persoon leuk vindt om te doen en uw kunt de voorbeelden met elkaar combineren.

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

Wij hebben een aantal van de in dit boek toegelichte oefeningen en activiteiten gegroepeerd in sessies van 10, 20 en 30 minuten.



KEEPING ACTIVE WITH HUNTINGTON'S DISEASE

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

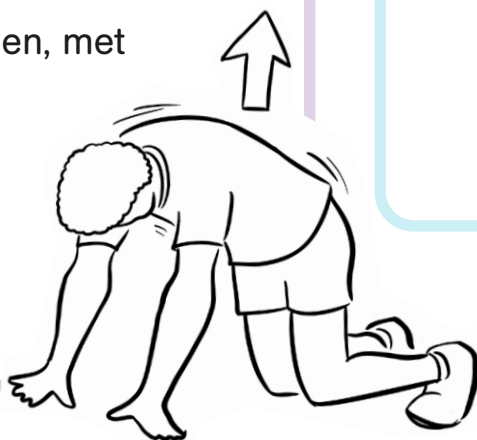


10 MINUTEN ACTIVITEIT

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

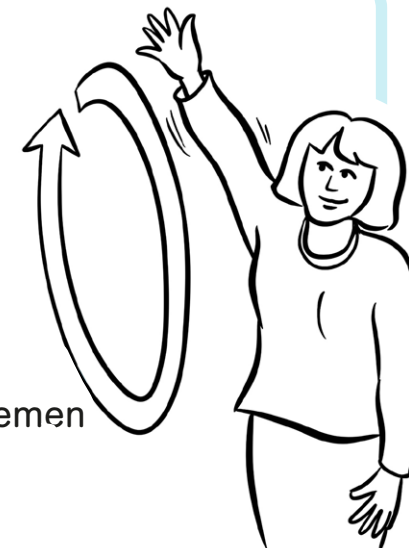
MILDE ACTIVITEIT

- 3-5 nekstrekkingen per kant (blz. 7)
- 3-5 schouderrollen per kant (blz. 7)
- 3-4 minuten staande evenwichtsoefeningen, met rust wanneer nodig (blz. 9-10)
- 3-4 minuten zit-naar-sta-oefeningen, met rust wanneer nodig (blz. 12)
- 3 minuten ontspanning, bijv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14)



MATIGE ACTIVITEIT

- 3-5 armcirkels (blz. 8)
- 3-5 kuitstrekkingen (blz. 8)
- Dansen op 2 nummers, rust nemen wanneer nodig.
- 3 minuten ontspanning, bv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14)



KEEPING ACTIVE WITH HUNTINGTON'S DISEASE

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN



10 MINUTEN ACTIVITEIT

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

INTENSIEVE ACTIVITEIT

- 3-5 kuitstrekkingen per been (blz. 8).
- 30-60 seconden kinderhouding (blz. 8).
- 3-4 minuten stevig de trap op en af lopen, en zo nodig rusten.
- 3-5 zijwaartse lunges per kant (blz. 10).
- 3-5 voorwaartse lunges aan elke kant (blz. 10).
- 3 minuten ontspanning, bv. ademhalingsoefeningen/kat/kameel-oefening (blz. 14).



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

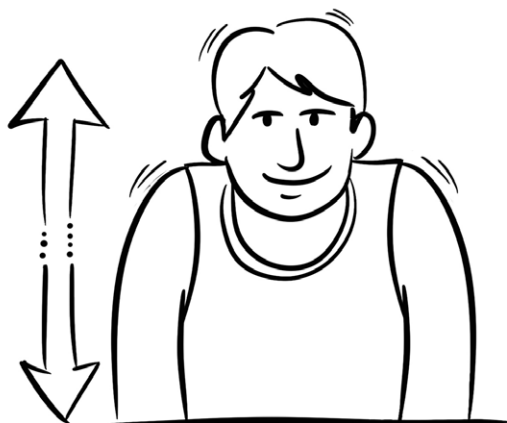


20 MINUTEN ACTIVITEIT

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

MILDE ACTIVITEIT

- 5-8 nekstrekkingen per kant (blz. 7).
- 5-8 schouderrollen per kant (blz. 7).
- 5-8 armcirkels (blz. 8).
- 3-4 minuten staande evenwichtsoefeningen, met rust wanneer nodig (blz. 9-10).
- 10-15 zit-naar-sta-oefeningen – neem een pauze na 5 stands (blz. 12).



- 3-4 minuten rompoefeningen met gewichten (blz. 12).
- 3 minuten zittend of staand een bal of bonenzak gooien.
- 5 minuten ontspanning, bijv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14).

ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

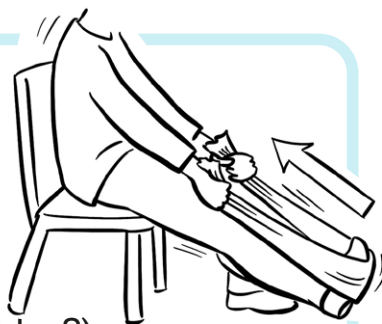


20 MINUTEN ACTIVITEIT

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

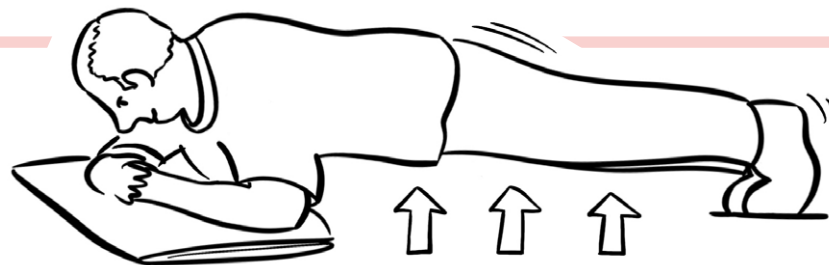
MATIGE ACTIVITEIT

- 5-8 armcirkels (blz. 8).
- 5-8 kuitstrekkings per been (blz. 8).
- 30-60 seconden kinderhouding (blz. 8).
- Maak (een deel van) de badkamer/keuken of een andere kamer in uw huis 10•15 minuten schoon.
- Of dans gedurende 5-10 minuten op een liedje en neem een korte pauze wanneer dat nodig is.
- 3 minuten ontspanning, bv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14).



INTENSIEVE ACTIVITEIT

- 5-8 armcirkels (blz. 8).
- 5-8 kuitstrekkings per been (blz. 8).
- 5-8 hamstringstrekkings per been (blz. 8).
- Jog/loop 20 minuten, stop zo nodig om te rusten.
- 3 minuten ontspanning, bv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14).



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN



30 MINUTEN ACTIVITEIT

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

MILDE ACTIVITEIT

- 5-8 nekstrekkingen per kant (blz. 7).
- 5-8 schouderrollen per kant (blz. 7).
- 5-8 armcirkels (blz. 8).
- 20 minuten lopen, stoppen voor een pauze wanneer nodig.
- 5 minuten ontspanning, bijv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14).



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

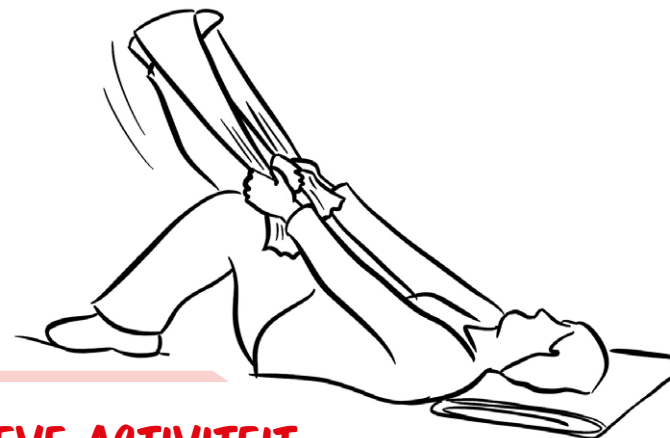


30 MINUTEN ACTIVITEIT

Rust even uit tussen de activiteiten door indien nodig.

MATIGE ACTIVITEIT

- 5-8 armcirkels (blz. 8).
- 5-8 kuitstrekkingen per been (blz. 8).
- 5-8 hamstringstrekkingen per been (blz. 8).
- Leeg de vuilnisbakken rond het huis en zet ze buiten, stop om te rusten wanneer dat nodig is.
- Een kamer in huis opruimen.
- 3 minuten ontspanning, bv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14).



INTENSIEVE ACTIVITEIT

- 5-8 armcirkels (blz. 8).
- 5-8 kuitstrekkingen per been (blz. 8).
- 5-8 hamstringstrekkingen per been (blz. 8).
- Jog/loop 20 minuten, stop zo nodig om te rusten.
- 3 minuten ontspanning, bv. ademhalingsoefeningen of kat/kameel-oefening (blz. 14).



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

PLANNING VAN FYSIEKE ACTIVITEIT

Het instrument voor lichaamsbeweging bij de ziekte van Huntington.



LICHAMELIJKE ACTIVITEIT EN DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING:

- Algemene voordelen voor de gezondheid
- Verbeterde nachtrust
- Angst- en depressiebeheer
- Verbeterde levenskwaliteit

SPECIFIEKE VOORDELEN VOOR HD:

- Meer vertrouwen in het evenwicht
- Verbeterde mobiliteit
- Grotere onafhankelijkheid
- Verbeterde houding en ademhaling

VOORBEELDEN VAN LICHAAMSBEWEGING



FITNESS



STERKTE



FLEXIBILITEIT



BALANS



THUIS MEER BEWEGEN



MEER NAAR BUITEN GAAN



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

PLANNING VAN FYSIEKE ACTIVITEIT

Het instrument voor lichaamsbeweging bij de ziekte van Huntington.



MIJN BEWEGINGSPLAN

Naam:

Datum:

WAT IS VOOR MIJ
BELANGRIJK...
EN DOE IK OOK GRAAG?

WELKE FYSIEKE
ACTIVITEIT/OEFENING DOE IK NU?

WAT ZOU IK WILLEN
KUNNEN DOEN?

SCHRIJF HIER UW GEDACHTEN EN IDEEËN...

Wat zal ik doen?



Wie kan ik om advies vragen?

bv. ZvH-adviseur, ZvH-kliniek, lokaal vrijetijdscentrum

Hoe vaak zal ik het doen en waar?



Welke steun heb ik nodig?

bv. familie, vrienden, verzorger

Hoe zal ik mijn vooruitgang bijhouden?



Wat houdt me tegen om activiteiten uit te voeren?

bv. planning, bewegingsproblemen



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

PLANNING VAN FYSIEKE ACTIVITEIT

Wanneer u enkele doelstellingen hebt bepaald, kunt u deze planner gebruiken om uw lichaamsbeweging binnen uw week te organiseren. U kunt de planner afdrukken en als geheugensteun gebruiken.

“WEES FLEXIBEL ALS DINGEN VERANDEREN”

“DOE DINGEN SAMEN OF MET VRIENDEN EN FAMILIE”

“GEBRUIK MUZIEK DIE BIJ DE ACTIVITEIT PAST”

“WE HEBBEN EEN AGENDA, ZODAT HIJ WEET WAT ER IN DE KOMENDE WEEK KOMT”

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Lichaamsbeweging, beweging, rust							
Andere activiteiten zoals een dagje uit							
Heeft u van de activiteit genoten?	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞