

Bewegen bij Sikkelcelziekte

Voor mensen met een Sikkelcelziekte is bewegen erg belangrijk. Het is mogelijk om de ziekteverschijnselen van sikkelcelziekte te voorkomen. Dit doe je zo goed mogelijk door je aan een aantal leefregels te houden. Het hangt van het type Sikkelcelziekte af hoeveel resultaat een gezonde levensstijl kan hebben.

Aan welke leefregels moet je je houden? Zorg ervoor dat je:

- goed eet, steeds iets anders;
- voldoende nachtrust hebt;
- voldoende beweegt, maar ook weer niet te veel;
- stress voorkomt;
- iedere dag 1,5 - 2,0 liter water drinkt.

In deze folder gaat het vooral over voldoende bewegen. Er bestaat ook een folder voor sporten met Sikkelcelziekte. Vraag jouw fysiotherapeut hiernaar.

Waarom is bewegen goed voor je?

Er zijn 7 redenen om te bewegen:

- je stress neemt af;
- je hart blijft gezond;

- je slaapt beter;
- het maakt je botten sterker;
- je krijgt meer energie;
- het helpt bij het houden van je gewicht of afvallen;
- je voelt je zelfverzekerder.

Het grootste deel van de inwoners van Nederland beweegt niet voldoende. Iedereen heeft een eigen reden om dit niet voldoende te doen. Daarom bestaat nu 'de Nederlandse Norm Gezond Bewegen'.

De Norm zegt het volgende: 'Iedereen moet elke week 2,5 uur matig intensief bewegen. Ook moet iedereen in ieder geval 2x in de week spier en botversterkende activiteiten doen'.

Met matig intensief bedoelen we, dat:

- je een verhoogde hartslag hebt;
- een versnelde ademhaling hebt.

Je hoeft niet te zweten of buiten adem te raken. Dit hoort bij zwaar intensief bewegen (sporten).

Wat betekent dat voor jou als sikkelcel patiënt?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is een advies. Je bent het niet verplicht. We raden wel aan om het in ieder geval te proberen.

Hoe zou je dit kunnen doen? Iedereen is anders en iedere situatie is anders. Dat betekent dus dat er niet 1 manier is om dit advies te kunnen doen.

Maak van bewegen een gewoonte. Hierdoor houd je het makkelijker vol. Om een gewoonte te veranderen heb je minstens 6 weken de tijd nodig. Die 6 weken zijn het lastigst. De kans dat je in die 6 weken terugvalt is het grootst. Daarom is het belangrijk om maar 1 gewoonte tegelijk te veranderen. Verander niet alles in één keer.

Een paar voorbeelden van gewoonten die je zelf makkelijk kan aanpassen:

- Ga je elke keer met het openbaar vervoer naar je werk? Dit kan je aanpassen om met de fiets te gaan.
- Zit je altijd tijdens je lunch? Kies ervoor om wandelend te eten.
- Zit je 's avonds met je vrienden/vriendinnen gezellig op de bank te kletsen? Dit kan je ook wandelend doen.
- Breng je de kinderen altijd met de auto naar school? Dit kan je ook op de fiets doen.
- Neem je altijd een lift? Probeer de trap te nemen.

Ga bij jezelf na welke van jouw gewoonten je kan veranderen. Kom vaker in beweging. Iedere dag een half uur bewegen is voldoende om aan de beweegnorm te komen. Zorg dat je hulp hebt om de gewoonten vol te houden. Praat erover met de mensen om je heen.

Samen bewegen is leuker dan alleen. Misschien kun je nog iemand anders helpen om ook in beweging te komen?

Houdt er wel rekening mee dat je niet te veel van jezelf vraagt. Jij weet waar je grenzen liggen.

Het is heel belangrijk dat je daar rekening mee houdt. Is 10 minuten het maximale? Beweeg dan in ieder geval die 10 minuten.

Drink voldoende en blijf op temperatuur. Als je buiten beweegt zorg dan voor goede(re)kleding.

Heb je hulp of advies nodig bij het maken van een plan om meer te bewegen? Bespreek dit met jouw fysiotherapeut.

Voor deze tekst hebben we gebruik gemaakt van:

- <https://www.amc.nl/web/mijn-afspraak/overzicht/patientenfolders-2/folder/sikkelcelziekte-hoe-ga-je-als-tiener-ermee-om.htm>
- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijn>
- <https://psychologievansucces.nl/bewegen-is-gezond-7-positieve-redenen-waarom/>

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link:

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da

açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

254501082023