

BEWEGEN BIJ DEPRESSIE

WAAROM MEER BEWEGEN?

(Meer) bewegen bij depressie? Goed idee! Maar het lijkt misschien niet gemakkelijk om te doen. Deze fiche wilt jou op weg helpen!

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ EEN DEPRESSIE OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de symptomen van depressie vermindert;
- de levenskwaliteit verbetert;
- het uithoudingsvermogen verhoogt.

STAP 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN



STAP 2 GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN



Geraak je niet aan deze aanbeveling door jouw gezondheid? Probeer dan te doen wat lukt want elke stap telt!



VERMIJD URENLANG STILZITTEN

Sta elke 30 minuten even recht.



Beweeg aan matige intensiteit

Minstens 150 min. per week

Verspreid de beweging over 3-7 sessies per week

OF



Beweeg aan hoge intensiteit

Minstens 75 min. per week

Verspreid de beweging over 3-5 sessies per week

OF

Beweeg door matige en hoge intensiteit te combineren waarbij 1 min. aan hoge intensiteit telt voor 2 min. aan matige intensiteit



Voor een aantal kracht-oefeningen uit

Kies 8-10 oefeningen en voer elke oefening 8-12 keer uit

Doe dit 1-3 keer

En dit 2-3 keer per week

Moeilijke tabel? Vraag uitleg aan je arts, kiné of Bewegen Op Verwijzing-coach.

WAT DOE JE BEST?

Iedereen is anders. Er bestaat dus geen 'beste' beweging of 'beste' aanbeveling die opgaat voor alle mensen met een depressie. Het is ook niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer nagestreefd wordt. Wat je wel best doet is verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan. **Elke stap telt!**

4 BEWEEGTIPS

1 LAAT JE BEGELEIDEN

De lichaamsbeweging wordt bij voorkeur geleid door een instructeur. Wanneer je depressief bent heb je **vaak extra steun nodig om jouw beweeggedrag** te wijzigen. Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

2 BEWEGING EVEN EFFECTIEF ALS MEDICATIE OF GESPREKSTHERAPIE?

Bij **milde of matige depressie** kan lichaamsbeweging de depressieve symptomen even effectief verlichten als antidepressiva of cognitieve gesprekstherapie (CGT).

3 BEWEEG OOK BIJ EEN ERNSTIGE DEPRESSIE

Bij ernstige depressie zou de lichaamsbeweging parallel moeten lopen met andere behandelingen zoals medicatie of psychotherapie (gesprekstherapie).

4 GA LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO? SURF NAAR:
WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE

NUTTIGE LINKS:

WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN

WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN

WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN