

### Gezond en vitaal blijven door matig intensief te bewegen

- Voldoende matig intensieve beweging zorgt ervoor dat je jouw gezondheid en vitaliteit op peil houdt. Zo kun je hart- en vaatandoeningen helpen te voorkomen.
- De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) gaat uit van minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen. Beweeg je meer dan de NNGB, dan heb je (tot een bepaald niveau) een grotere gezondheidswinst. Heb je zittend werk, dan moet je in je vrije tijd meer matig intensief bewegen.
- Je energieverbruik kan uitgedrukt worden in MET waarden. MET staat voor Metabolic Equivalent, oftewel, je energieverbruik bij een inspanning of activiteit. Het energieverbruik verschilt van persoon tot persoon, en is mede afhankelijk van je gewicht.

#### TIPS

- Op en naar je werk: Neem de trap in plaats van de lift of ga pauzewandelen. Zet geen printer of koffiezetapparaat op je werkplek, loop naar een collega toe in plaats van te bellen of te mailen of ga op de fiets naar je werk als je niet te ver van je werk woont.
- In je vrije tijd: Ga zwemmen, wandelen, fietsen of de hond uitlaten om voldoende matig intensief te bewegen.

### Gezond en vitaal blijven door verbetering van de fitheid

- Verbeteren van de gezondheid is niet hetzelfde als verbetering van de fitheid. Fitheid bereik je als volwassene door minstens 3 maal per week 20 minuten inspannende lichaamsbeweging te hebben.
- Je verbetert dan je conditie, je hartslag gaat flink omhoog, je gaat zweten en dieper ademen. Het helpt hart- en vaatandoeningen te voorkomen, maar ook welvaartsziekten als suikerziekte type 2.

#### TIPS

- Als je nog niet sport: Overweeg om te gaan sporten. Vraag zo nodig een vast dagdeel vrij om te kunnen sporten, b.v. in groepsverband. Overweeg om te gaan sporten in de middagpauze als dat mogelijk is. Laat je professioneel begeleiden als je start met sporten. Dat voorkomt blessures.
- Fitheid kun je ook bevorderen door b.v. thuis huishoudelijke werkzaamheden te doen als stofzuigen of tuinieren. Zo bevordert je ongemerkt je fitheid. Denk daarbij thuis ook aan de praktijkrichtlijnen! [http://www.profijtvandarobeleid.nl/html/fysieke\\_belasting/ondersteunende\\_diensten.shtml](http://www.profijtvandarobeleid.nl/html/fysieke_belasting/ondersteunende_diensten.shtml)

### En wat we natuurlijk allemaal al lang weten.....

- Dat we onze gezondheid en vitaliteit ook bevorderen als we met mate alcohol drinken, niet roken, gevarieerd eten en niet te veel en te vet en als we zorg dragen voor voldoende slaap en ontspanning. Zie ook voedingscentrum <http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/gezond-eten.aspx>
- Dat we zelf genoeg mogelijkheden hebben voor gezondheidsbevordering en vitaliteitbehoud om met plezier te kunnen blijven werken in de Gehandicaptenzorg, ook als je fysiek zwaar werkt hebt en ouder wordt.
- Dat we zorgen voor voldoende ontspanning en het voorkomen van aanhoudende stress, zowel op het werk als thuis.

### Hoe weet ik nu of ik voldoende beweeg?

- In rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken) is je energieverbruik uitgedrukt in MET waarde 1. Ga je bewegen, dan neemt je MET waarde toe. Voor de uitleg van de MET waarden zie linker tekstvlak bij punt 3 onder "Gezond en vitaal blijven door matig intensief bewegen".
- Per bewegingsactiviteit is bekend hoeveel MET je verbruikt per minuut. (zie voorbeelden in de tabel hieronder).
- Alleen activiteiten die langer dan 10 minuten duren en 3 MET of meer zijn, tellen mee als activiteit.
- Voorbeeld: Ga je b.v. 20 minuten fietsen met een snelheid van 16 km. per uur, dan verbruik je 20 x 6,5 MET = 130 MET.
- Je telt in een week de MET waarden van de in die week verrichte activiteiten op. Om aan de bewegingsnorm te voldoen, moet je per week minimaal 450-750 MET verbruiken.  
N.B. Meer dan 750 MET kan natuurlijk ook om je fitheid te verbeteren of onderhouden.
- Een handige (gratis) site om je activiteiten in te registeren en je MET verbruik per week te bepalen, is te vinden op <http://www.actiefmet.nl/>  
N.B. Op deze site staan de MET waarden voor nog veel meer activiteiten/sporten.

Activiteit	MET waarde
Schoonmaken (algemeen)	3,0 MET per minuut
Schoonmaken (stofzuigen)	3,5 MET per minuut
Wandelen 4 km per uur	3,0 MET per minuut
Wandelen 5 km per uur	4,0 MET per minuut
Tuinieren (algemeen)	4,0 MET per minuut
Tuinieren (wieden, gras maaien)	4,5 MET per minuut
Fietsen 10-12 km per uur	5,0 MET per minuut
Fietsen 16 km per uur	6,5 MET per minuut
Zwemmen (crawl) 1 km per uur	5,0 MET per minuut
Zwemmen (crawl) 3 km per uur	20,0 MET per minuut
Voetballen (algemeen)	7,0 MET per minuut (alg.) 10,0 MET per minuut (wedstrijd)
Rennen/joggen per uur	8,0 (of meer) per minuut