

Afsprakenkaart van: _____

Huisarts **Telefoonnr.**

1	dag	/	uur	4	dag	/	uur
2	dag	/	uur	5	dag	/	uur
3	dag	/	uur	6	dag	/	uur

Praktijkondersteuner **Telefoonnr.**

1	dag	/	uur	7	dag	/	uur
2	dag	/	uur	8	dag	/	uur
3	dag	/	uur	9	dag	/	uur
4	dag	/	uur	10	dag	/	uur
5	dag	/	uur	11	dag	/	uur
6	dag	/	uur	12	dag	/	uur

Fysiotherapeut **Telefoonnr.**

1	dag	/	uur	7	dag	/	uur
2	dag	/	uur	8	dag	/	uur
3	dag	/	uur	9	dag	/	uur
4	dag	/	uur	10	dag	/	uur
5	dag	/	uur	11	dag	/	uur
6	dag	/	uur	12	dag	/	uur

Diëtist **Telefoonnr.**

1	dag	/	uur	7	dag	/	uur
2	dag	/	uur	8	dag	/	uur
3	dag	/	uur	9	dag	/	uur
4	dag	/	uur	10	dag	/	uur
5	dag	/	uur	11	dag	/	uur
6	dag	/	uur	12	dag	/	uur

Zorg voor bewegen

Beweeglogboek voor Diabetes- en COPD-patiënten



“Zorg voor bewegen” is een samenwerkingsverband tussen Medisch Centrum Overhoven-Hoogveld, Huisartsenpraktijk Baandert, Gezondheidscentrum Rijksweg-Noord, Fysiotherapie de Baandert/Overhoven-Hoogveld, Diëtistenpraktijk Marion Lomme, Dienst Voedingsvoorziening en Dieetadvisering Thuiszorg Westelijke Mijnstreek en Partners in Welzijn en wordt mede mogelijk gemaakt door het Huis voor de Sport Limburg, de Provincie Limburg en NISB.

provincie limburg



Personalia

Naam: _____
Adres: _____
Woonplaats: _____
Geboortedatum: _____
Telefoonnummer: _____
Huisarts: _____
Specialist: _____ Praktijkondersteuner: _____
Fysiotherapeut: _____ Diëtist: _____

Anamnese

Diagnose: DM/COPD/Anders: _____ Sinds: _____
Overige langdurige ziekten,
aandoeningen of handicaps: _____
Beweging/sport: _____
Beroep _____
Hobby's: _____
Roken: Ja Nee Zo ja, hoeveel: _____ Sinds: _____
PACE-score (1-11): _____ Bèta-blokkers: Ja Nee

Advies

Beweegactiviteiten

Wat	Vanaf	Dag	Tijdstip

Testresultaten

Datum

--	--	--	--	--

Conditie

6 min wandel

Afstand

--	--	--	--	--

Fiets ergo

VO₂ max

--	--	--	--	--

Loopband

VO₂ max

--	--	--	--	--

Kracht

Chair Stend Test

Tijd

--	--	--	--	--

Arm Curl Test

Hh (30 sec)

--	--	--	--	--

Lenigheid

Sit and reach

Score

--	--	--	--	--

Saturatie

Rust

% SpO₂

--	--	--	--	--

Inspanning

% SpO₂

--	--	--	--	--

VAS: Fitheid

0 10

Testresultaten

Datum

--	--	--	--	--

Conditie

6 min wandel

Afstand

--	--	--	--	--

Fiets ergo

VO₂ max

--	--	--	--	--

Loopband

VO₂ max

--	--	--	--	--

Kracht

Chair Stend Test

Tijd

--	--	--	--	--

Arm Curl Test

Hh (30 sec)

--	--	--	--	--

Lenigheid

Sit and reach

Score

--	--	--	--	--

Saturatie

Rust

% SpO₂

--	--	--	--	--

Inspanning

% SpO₂

--	--	--	--	--

VAS: Fitheid

0 10

Beweegwijzer

In deze tabellen houdt u per week bij hoeveel minuten u in beweging bent. Na het optellen kunt u zelf bepalen of u voldoende beweegt.

Weektotaal 0-100 minuten → U beweegt te weinig

Weektotaal 100-150 minuten → U bent op de goede weg

Weektotaal 150 minuten of meer → U bent gezond bezig

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten ¹								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

¹ Actiemomenten: bijvoorbeeld voetballen met de (klein)kinderen, dansen of tuinieren.

Beweegwijzer

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Beweegwijzer

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

Week:	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Weektotaal
Fietsen								
Lopen								
Actiemomenten								
Sporten								
Huishouden								
Dagtotaal								

