# Very Brief Advice

# “Vraag, Vertel, Verwijs.”

**Onderwerp: Bewegen**

1. **Vraag:**

* U krijgt deze medicatie van uw arts. De werking van dit middel kan ervoor zorgen dat u geremd wordt in bewegen, terwijl dit juist zo ontzettend belangrijk is om u zo gezond mogelijk te houden.
* Kent u de NLse beweegrichtlijn, waarin staat hoeveel iemand minimaal zou moeten bewegen, om het lichaam fit te houden en stress beter te reguleren.

Ja, bekend: lukt het om u daaraan te houden? Zo nee, zie 2…

Nee, niet bekend: Vindt u het goed dat ik er heel kort iets over vertel?

1. **Vertel:**

* In de beweegrichtlijn staat het belang uitgelegd van minstens 150 minuten per week matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen — zoals stevig wandelen, fietsen of tuinieren.
* Regelmatig bewegen — (ipv in 1x ineens veel bewegen en de rest vd tijd nauwelijks)— om uw lichaam fit te houden en stress beter te reguleren.
* Daarnaast wordt 2x week krachttraining geadviseerd.

1. **Verwijs:**

Staat open voor tips => Zo ja:

* Dat is mooi om te horen! U mag deze handige Beweegkaart meenemen als u wilt? Daarmee kunt u dagelijks kleine beweegmomenten inplannen — op het werk, thuis of onderweg — zonder dat het veel moeite kost.

Zo nee:

* Helemaal goed. Mocht u er later toch eens over willen praten, dan bent u altijd welkom in de apotheek.