



Technologie als hulpmiddel bij bewegingsstimulering

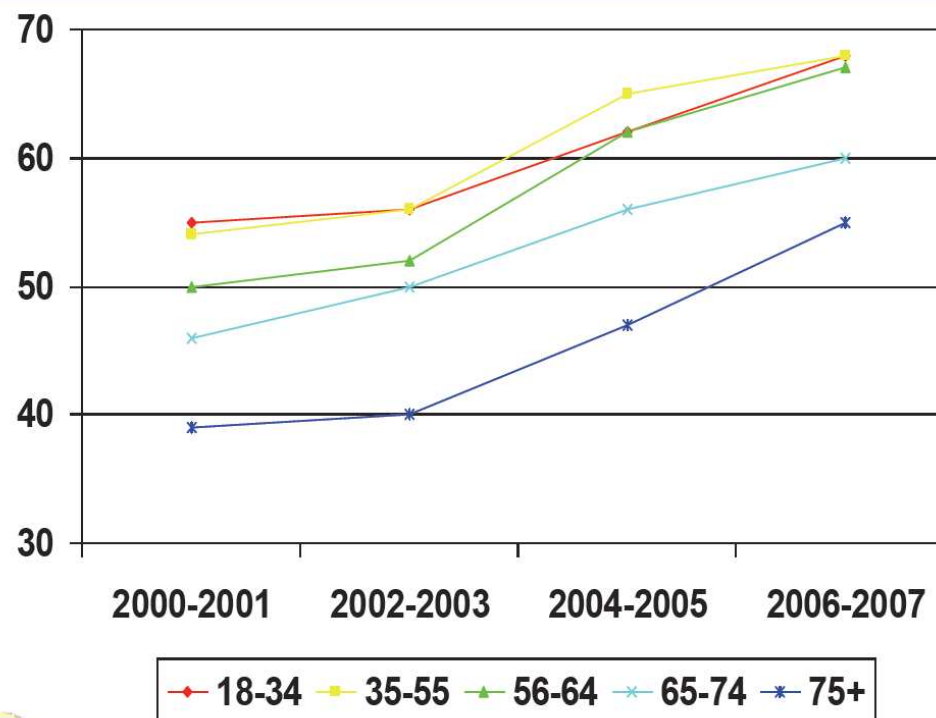
Ger Kroes

Senior adviseur kennisontwikkeling

Datum: 05/11/2009

Combinorm

Percentage dat voldoet aan gecombineerde normen per leeftijdscategorie



Bron: Trendrapport Beweging en Gezondheid 2006-2007, Hildebrandt et al., 2008

Inactiviteit verminderen

- **STAPPENTELLER**

voor het eerst gebruikt in GALM/Coach

- Bevordert Intrinsieke motivatie om minimaal 5000 stappen te halen



Je Persoonlijke Bewegecoach

- Het is een klein apparaatje dat je altijd bij je draagt en dat je beweging/activiteit gedurende de dag meet. Aan de hand van een inschatting aan het begin en je persoonlijke doelen wordt er een programma uitgezet van 12 weken. Je kunt de resultaten uploaden (via een USB-key) en online bekijken en bijhouden. **Het gaat overigens niet om meer of harder sporten, maar om meer bewegen.**

Stel je prestatieniveau vast



Krijg motiverend feedback

Stel je vorderingen vast



Robotclown helpt oudere bewegen

- Taizo kan 30 oefeningen voor doen en heeft 26 gewrichtspunten
- Hij is 70 cm hoog en werkt op een batterij
- Volgend jaar in de handel



care-tv

- **Individueel** werken aan NNGB begeleiding fysio, leefstijlcoach
 - Groepsactiviteit 1 x perweek
Te weinig voor NNGB
Moeilijk om ouderen/ chron.zieken 2 x naar een groep te krijgen.
- Mogelijke oplossing
- Via Care tv in wijken of Woonzorgcomplex
iedere dag op zelfde tijd
uitzending olv zelfde
groepsleider via webcam
interactief contact leider met groep



Meer info

bij

Ger Kroes

0318-490 900

ger.kroes@nisb.nl



