**Beweegdagboek**

In het schema hieronder kunt u de gegevens noteren van activiteiten die u heeft gedaan. U kunt dan denken aan wandelen, fietsen, in de tuin werken, of binnen fietsen op ene hometrainer. Het kan u helpen inzicht te krijgen in hoe actief u bent, of bij het gesprek met uw fysiotherapeut als hij of zij vraagt wat u zoals doet aan activiteiten.

Mocht u het lastig vinden, kan uw fysiotherapeut u ook begeleiden als u het de eerste keer invult.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Activiteit die u heeft gedaan | Aantal minuten | Was het zwaar?  (ging u licht hijgen?) | Bijzonderheden / ervaringen |
| 9 april | Fietsen op de hometrainer | 20 min | nee | De eerste keer was niet zo leuk, vond ik saai, maar nu zet ik de tv er bij aan |
| 10 april | Lopend naar de supermarkt | 10 heen,  10 min terug | Nee | Lekker om even buiten te zijn |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Beweegdagboek**

In het schema hieronder kunt u de gegevens noteren van activiteiten die u heeft gedaan. U kunt dan denken aan wandelen, fietsen, in de tuin werken, of binnen fietsen op ene hometrainer. Het kan u helpen inzicht te krijgen in hoe actief u bent, of bij het gesprek met uw fysiotherapeut als hij of zij vraagt wat u zoals doet aan activiteiten.

Mocht u het lastig vinden, kan uw fysiotherapeut u ook begeleiden als u het de eerste keer invult.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Activiteit die u heeft gedaan | Aantal minuten | Was het zwaar?  (ging u licht hijgen?) | Bijzonderheden / ervaringen |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |