

# WIE BEN IK ?

Peter van Maurik

59 jaar

Oud Marineofficier

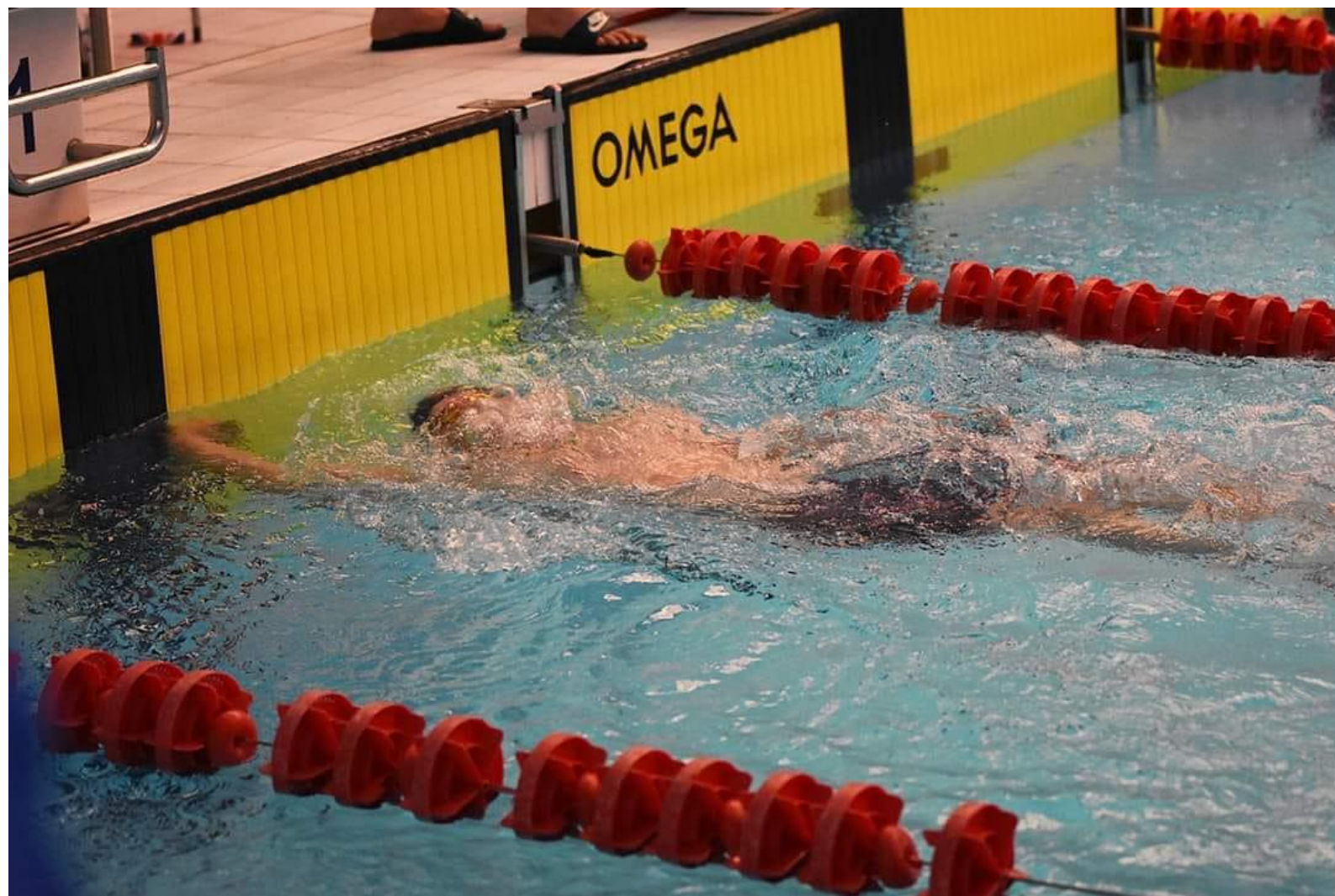
7 jaar Donorhart (Erasmus MC)

Zwemmer

Secretaris

Stichting Sport en Transplantatie

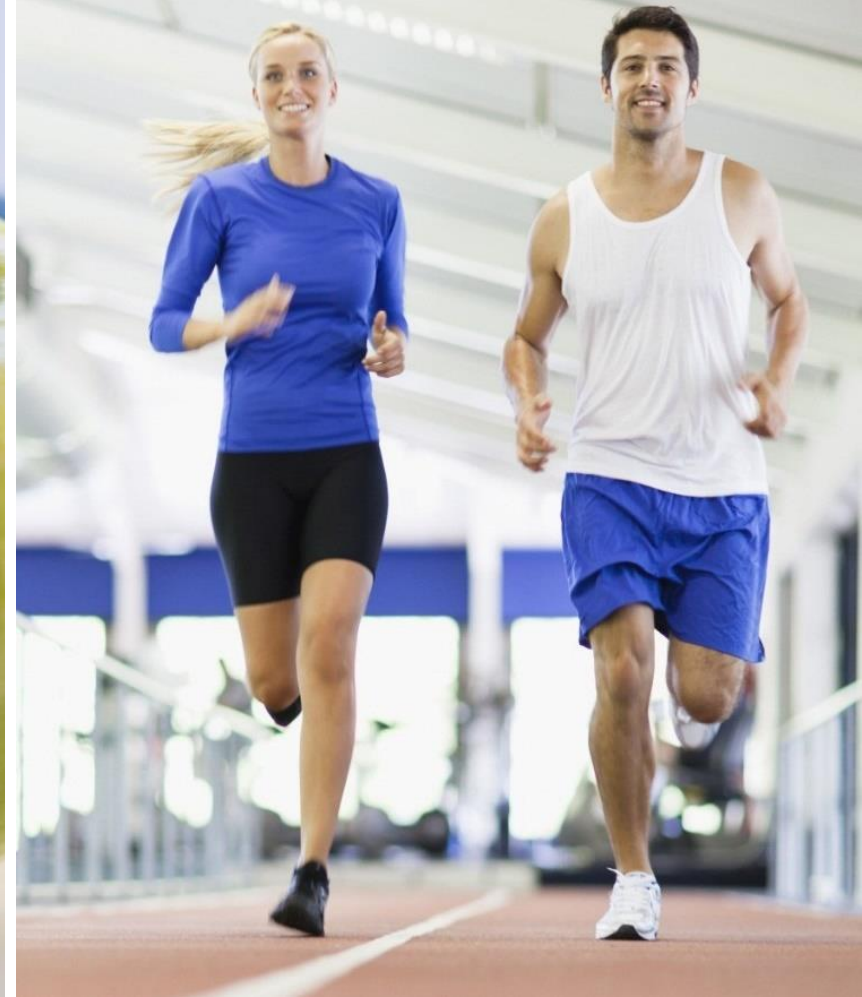
Man-Vader-Opa











# SPORTEN EN GEZONDE LEEFSTIJL

HOE KRIJG JE MENSEN ZOVER



# SPORTEN EN GEZONDE LEEFSTIJL

HOE KRIJG JE GETRANSPLANTEERDE MENSEN ZOVER

# VOORAF

- Het Nederlandse Probleem
- Sport is iets voor Profs en Gekkie's en hoogstens een Hobby
- ENG: Sports and Exercise = Bewegen en Sport
- Sport = Gezondheid → NOC \* NSF
- SPORTEN IS BEWEGEN, BEWEGEN IS SPORTEN



# HOE DAN WEL !

- Waarom wel ?
- Waarom toch niet ?
- Hoe dan wel ?
- Wat is daar dan voor nodig ?



# VIJF REDENEN VOOR EEN PATIENT

- Sneller Herstel
- Vertrouwen in je lichaam
- Betere weerstand (ondanks ImmuneSup.)
- Bijwerkingen medicijnen minder
- Leeft langer !



# VIJF REDENEN VOOR EEN PATIENT

- Sneller herstel
- Vertrouwen in je lichaam
- Betere weerstand (ondanks ImmuunSup.)
- Bijwerkingen medicijnen minder
- Leeft langer !

LANGE TERMIJN VOORDELEN 😊 ???





# DE DREMPELS NAAR SPORT

- Fysiek
- Mentaal
- Praktisch
- Financieel
- Sociaal
- “Believes”

# SCIENCE CONCEPT (1)

- **S**tepladders
- **C**ommunity
- **I**mportant (for me)
- **E**asy (to start)
- **N**euro- Hacking (deep believes)
- **C**apitivating (leuk, uitdagend)
- **E**ngrained (→ Levenstijl)

# SCIENCE QUESTIONS (2)

- Langer Leven ?
- Goedkoper            25 % minder zorgkosten    ROI op 1 Euro
- Boven en ondergrens van Gezond Sporten
- Medische en Biomedische werking
- Medicijnen bijwerking
- Immuunsysteem → Weerstand
- Interacties met andere aspecten Leefstijl



# DE DREMPELS NAAR SPORT

- Fysiek
- Mentaal
- Praktisch
- Financieel
- Sociaal
- “Believes”

## 7 STEPS TO “FIT FOR LIFE”

- Sporten = Bewegen, Bewegen = Sporten
- Inclusieve Sport → Sport is Gezondheid
- Drempels verlagen
- Begin zo snel mogelijk
- Wees ambitieus, maar maak kleine stappen
- Doe het samen, dan hou je langer vol
- Onderzoek en probeer



[info@transfit.nl](mailto:info@transfit.nl)

[vanmaurik@transfit.nl](mailto:vanmaurik@transfit.nl)

Meer weten kijk op

<https://transfit.nl>

