



**Sint Maartenskliniek**

## **Sportloket**

Wilt u graag sporten en/of bewegen na uw revalidatie, maar heeft u geen idee wat de mogelijkheden zijn bij u in de buurt? Bij het Sportloket kunt u terecht als u revalideert bij de Sint Maartenskliniek. Uw revalidatiearts kan u verwijzen voor een sport- en beweegadvies op maat voor na uw revalidatieprogramma.

U bent onder behandeling bij de Sint Maartenskliniek. Binnenkort eindigt uw revalidatie in het Revalidatiecentrum. Wellicht heeft u tijdens de revalidatie ook gesport. Bewegen is immers goed voor iedereen, dus ook voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening. Maar hoe zit dat ná de revalidatiebehandeling? Het is namelijk niet altijd makkelijk of vanzelfsprekend om dan voldoende te blijven sporten en te bewegen.

Het Sportloket helpt u bovenstaande vraag te beantwoorden. Alle revalidanten die graag willen sporten en bewegen kunnen, na een verwijzing van hun revalidatiearts, terecht bij het Sportloket op de afdeling Revalidatie.

### **Wat is het doel?**

Het is voor uw gezondheid en uw welzijn goed om voldoende te sporten en/of te bewegen. Het Sportloket maakt het voor u gemakkelijker om dit na uw revalidatieprogramma te blijven doen.

### **Wat gebeurt er bij het Sportloket?**

In een persoonlijk gesprek met de bewegingsagoog bij het Sportloket krijgt u informatie over mogelijkheden om te sporten en te bewegen in uw directe woonomgeving. Ook bespreekt u de mogelijkheden om in het dagelijks leven een actieve leefstijl te realiseren. Dit advies op maat is gebaseerd op uw lichamelijke mogelijkheden en houdt rekening met uw beperkingen, uw sportvoorkeur en het aanbod bij u in de buurt. Het adviesgesprek duurt ongeveer 1 uur. U krijgt uw persoonlijk sportadvies vervolgens via de post toegestuurd.

### **Wat gebeurt er na het adviesgesprek bij het Sportloket?**

Na het adviesgesprek heeft u nog vier maal (telefonisch) contact met de bewegingsagoog van het Sportloket over de voortgang van uw actieve en sportieve leefstijl.

## **Sportclinic**

Het Revalidatiecentrum van de Sint Maartenskliniek organiseert een aantal keer per jaar een sportclinic, waaraan u kunt deelnemen en waarbij u kunt kennismaken met verschillende (aangepaste) sport- en beweegactiviteiten.