

INHOUDSOPGAVE

BLZ

INLEIDING	13
DEEL A	THEORIE EN VERWERKING
HOOFDSTUK 1 POSITIEVE GEZONDHEID	17
1.1 Inleiding	17
1.2 Doelstellingen	17
1.3 Definitie van positieve gezondheid	18
1.4 Begrippen	20
HOOFDSTUK 2 BEWEEGRICHTLIJNEN	21
2.1 Inleiding	21
2.2 Doelstellingen	21
2.3 Bewegen is gezond	22
2.4 Begrippen	24
HOOFDSTUK 3 DEELNEMERS DOELGROEP ACTIVITEIT	25
3.1 Inleiding	25
3.2 Doelstellingen	26
3.3 De deelnemer	26
3.4 Motorische fitheid	28
3.5 Cognitieve vermogens en vaardigheden	30
3.6 Wanneer mag een deelnemer niet meedoen aan de doelgroepactiviteit	31
3.7 Begrippen	32
HOOFDSTUK 4 ZWEMBAD EN WATER	33
4.1 Inleiding	33
4.2 Doelstellingen	33
4.3 Zwembad en accommodatie	34
4.4 Oefenen in water	36
4.5 Fysiologische effecten van water op het lichaam	41
4.6 Begrippen	44
HOOFDSTUK 5 DE LESSAMENSTELLING	45
5.1 Inleiding	45
5.2 Doelstellingen	45
5.3 Lesopbouw	46
5.4 Verschillende bewegingsstromingen in water	50
5.5 Begrippen	54

HOOFDSTUK 6	ROL VAN DE LESGEVER	55
6.1	Inleiding	55
6.2	Doelstellingen	56
6.3	Interactie met de deelnemers	56
6.4	Smart-doelstelling opstellen	58
6.5	Opstellen lesplan	61
6.6	Begrippen	68
HOOFDSTUK 7	BEPERKINGEN IN BEWEGEN DOOR HART- EN VAATZIEKTEN	69
7.1	Inleiding	69
7.2	Doelstellingen	70
7.3	Bloedsomloop	70
7.4	Beweegadviezen bij hart- en vaatziekten	73
7.5	Veel voorkomende aandoeningen	77
7.6	Begrippen	95
HOOFDSTUK 8	BEPERKINGEN IN BEWEGEN DOOR LONGZIEKTEN	97
8.1	Inleiding	97
8.2	Doelstellingen	98
8.3	De werking van de longen	98
8.4	Beweegadviezen bij longziekten	99
8.5	Veel voorkomende longziekten	101
8.6	Begrippen	111
HOOFDSTUK 9	BEPERKINGEN IN BEWEGEN DOOR SUIKERZIEKTE	113
9.1	Inleiding	113
9.2	Doelstellingen	114
9.3	Wat is suikerziekte?	114
9.4	Beweegadviezen bij suikerziekte	117
9.5	Complicaties bij suikerziekte	119
9.6	Begrippen	122

HOOFDSTUK 10	BEPERKINGEN IN BEWEGEN DOOR KLACHTEN AAN HET BEWEGINGSAPPARAAT	123
10.1	Inleiding	123
10.2	Doelstellingen	124
10.3	Botten, gewrichten en spieren	124
10.4	Gewrichten arm	127
10.5	Gewrichten benen	132
10.6	Reuma	137
10.7	Aandoeningen in de wervelkolom	141
10.8	Begrippen	148
HOOFDSTUK 11	BERPERKINGEN IN BEWEGEN DOOR SCHADE HET ZENUWSTELSEL	149
11.1	Inleiding	149
11.2	Doelstellingen	149
11.3	Hersenen en zenuwen	150
11.4	Cognitieve gevolgen van schade aan de hersenen	153
11.5	Motorische gevolgen van schade aan de hersenen	156
11.6	Vermoeidheid	157
11.7	Veel voorkomende ziektebeelden	158
11.8	Begrippen	162
HOOFDSTUK 12	BEPERKINGEN IN BEWEGEN DOOR DE GEVOLGEN VAN KANKER	163
12.1	Inleiding	163
12.2	Doelstellingen	163
12.3	Wat is kanker?	164
12.4	Bewegen in groepen	166
12.5	Beperkingen en body-image problemen	168
12.6	Slecht nieuws	171
12.7	Begrippen	173

HOOFDTSUK 13	GEZOND BEWEGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EN ER NA	175
13.1	Inleiding	175
13.2	Doelstellingen	175
13.3	Veertig weken zwangerschap	176
13.4	Hormonen	178
13.5	Begeleiding van de zwangerschap	180
13.6	Gezonde leefstijl	182
13.7	De les	185
13.8	Ziektes en kwaaltjes	188
13.9	Na de bevalling	200
13.10	Boeien en binden	202
13.11	Begrippen	204

DEEL B TOETSING EN EXAMINERING