

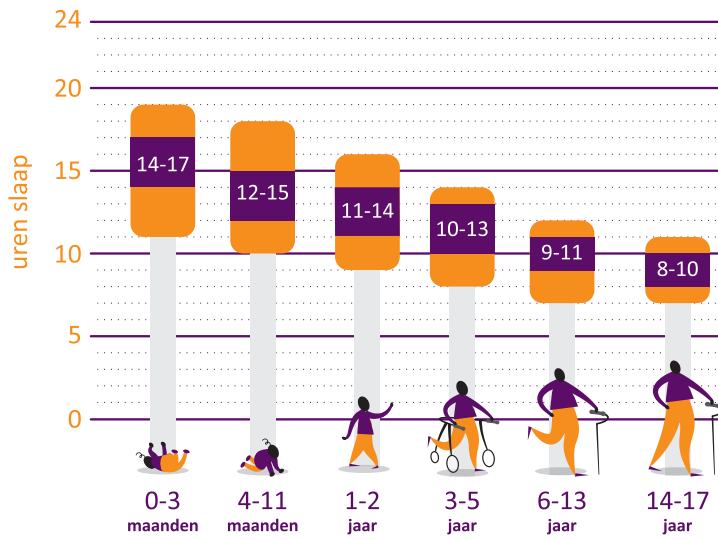
24-UURS ACTIVITEITEN RICHTLIJN VOOR KINDEREN EN JONGEREN MET CEREBRALE PARESE.

EEN GOEDE NACHTRUST, REGELMATIG BEWEGEN EN WEINIG ZITTEN ZIJN AANBEVOLEN VOOR EEN OPTIMALE GEZONDHEID, ONTWIKKELING EN WELZIJN.

ZORG VOOR VOLDOENDE UREN MET KWALITATIEF GOEDE SLAAP, INCLUSIEF DUTJES, MET VASTE BEDTIJDEN (ZOWEL VOOR HET NAAR BED GAAN ALS HET OPSTAAN).

SLAAP

Aanbevolen Kan voldoende zijn



STREEF NAAR NIET MEER DAN 2 UUR (RECREatieve) SCHERMTIJD PER DAG. BEPERK LANGDURIG ZITTEN PER DAG.

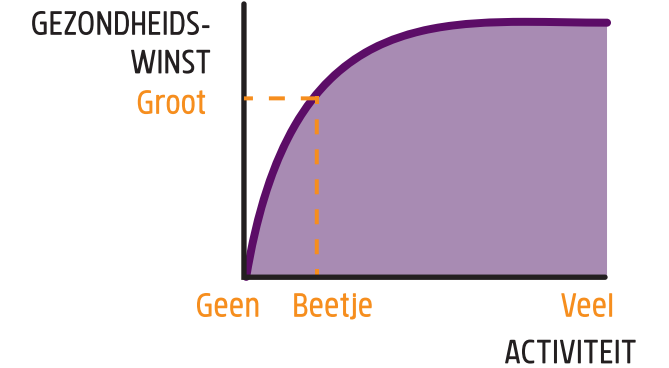
ZIT

PROBEER, INDIEN MOGELIJK, (REGELMATIG) UIT EEN ZITTENDE HOUDING TE KOMEN. GEBRUIK, INDIEN VAN TOEPASSING, EEN STAFEL.

ER ZIJN OOK ACTIVITEITEN DIE ZITTEND WORDEN UITGEVOERD EN TOCH ALS MATIG INTENSIEF TELLEN (BV. ROLSTOELBASKETBAL, BOCCIA).

BEWEEG

LICHTE INSPANNING IS BETER DAN HELEMAAL GEEN FYSIEKE INSPANNING. ELKE BEWEGING TELT.



MATIG INTENSIEF **60M** per DAG

EN

ZWAAR INTENSIEF **20M** 2-3 x per WEEK

MATIG TOT ZWAAR INTENSIEVE FYSIEKE ACTIVITEIT VRAAGT FYSIEKE INSPANNING EN ZORGT ERVOOR DAT EEN KIND MOE WORDT MET EEN VERHOOGDE HARTSLAG EN ADEMHALING.