

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND

16 oktober

Nieuwsbrief 5



Animatiefilmpje en infographic over bewegen met Mastocytose

Het afgelopen jaar hebben wij veel aandacht besteed aan het thema **bewegen met Mastocytose**. Zowel op de patiëntendag als in de nieuwsbrieven. Naar aanleiding van de positieve reacties, maar zeker ook vragen van wat wel en niet kan qua inspanning en bewegen, hebben wij een animatiefilmpje en infographic laten maken. Wij zijn erg trots en enthousiast over het resultaat en willen dit heel graag met jullie delen en dat doen wij speciaal vandaag, omdat het vandaag de internationale Mastocytose dag is. Het filmpje en de infographic zijn ook te zien en te downloaden op onze website. (Zie hieronder)



om jezelf belastbaarder en weerbaarder te maken.

Bewegen met mastocytose

Bewegen is goed voor je. Het houdt je fit, geeft je energie en verhoogt je belastbaarheid. Voor volwassenen is het advies om zo'n 20 tot 30 minuten per dag te bewegen met een matig intensieve inspanning. Als mastocytosepatiënt kan dit misschien een uitdaging lijken, maar ook jij kunt dit!

Let op: Stop direct met bewegen/ sporten bij een mestcelreactie en raadpleeg je behandelend arts voor advies.

Bewegen is niet alleen sporten, bewegen is ook:

- > Wandelen met de hond
- > Fietsen (naar je werk)
- > Boodschappen doen of winkelen
- > Stofzuigen

Spierversterkende activiteiten

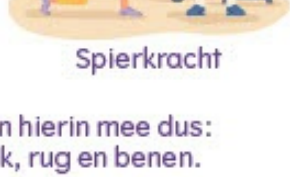
Krachttraining of een combinatie van kracht- en duurtraining met als doel het verbeteren van:



Uithoudingsvermogen



Spiermassa



Spielerkracht

Neem alle grote spiergroepen hierin mee dus: schouders, armen, borst, buik, rug en benen.

Botbelastende activiteiten

Activiteiten waarbij het lichaam met het eigen lichaamsgewicht wordt belast, zoals:



Hardlopen



Dansen



Traplopen



(touw)tje Springen

Tips om verantwoord te bewegen

- 1 Zoek iets waar je plezier in hebt
- 2 Sport het liefst onder professionele begeleiding
- 3 Vertel je trainer over je mastocytose
- 4 Leer je grenzen kennen en respecteer deze
- 5 Bouw het sporten rustig op (ook na een periode van ziekte)
- 6 Gaat het niet? Morgen weer een dag!

Meer informatie?

Bezoek dan onze website



MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND

www.mastocytose.nl



MASTOCYTOSE & MESTCELZIEKTEN
BEWUSTMAKINGSDAG

Internationale Mastocytose Dag

De Internationale dag ter bewustmaking van Mastocytose en Mestcelziekten is tot stand gekomen door de samenwerking van 24 patiëntenverenigingen over de hele wereld. De internationale dag ter bewustmaking van Mastocytose & Mestcelziekten en de verschillende vormen hierin, is opgezet om meer aandacht te vragen voor en bekendheid te geven aan deze ziekten en de noodzaak van snellere en betere diagnoses, behandelingen en onderzoek duidelijk te maken. Een dag waarop de hoop van Mastocytose patiënten samenkomt om te kunnen dromen over een betere toekomst.

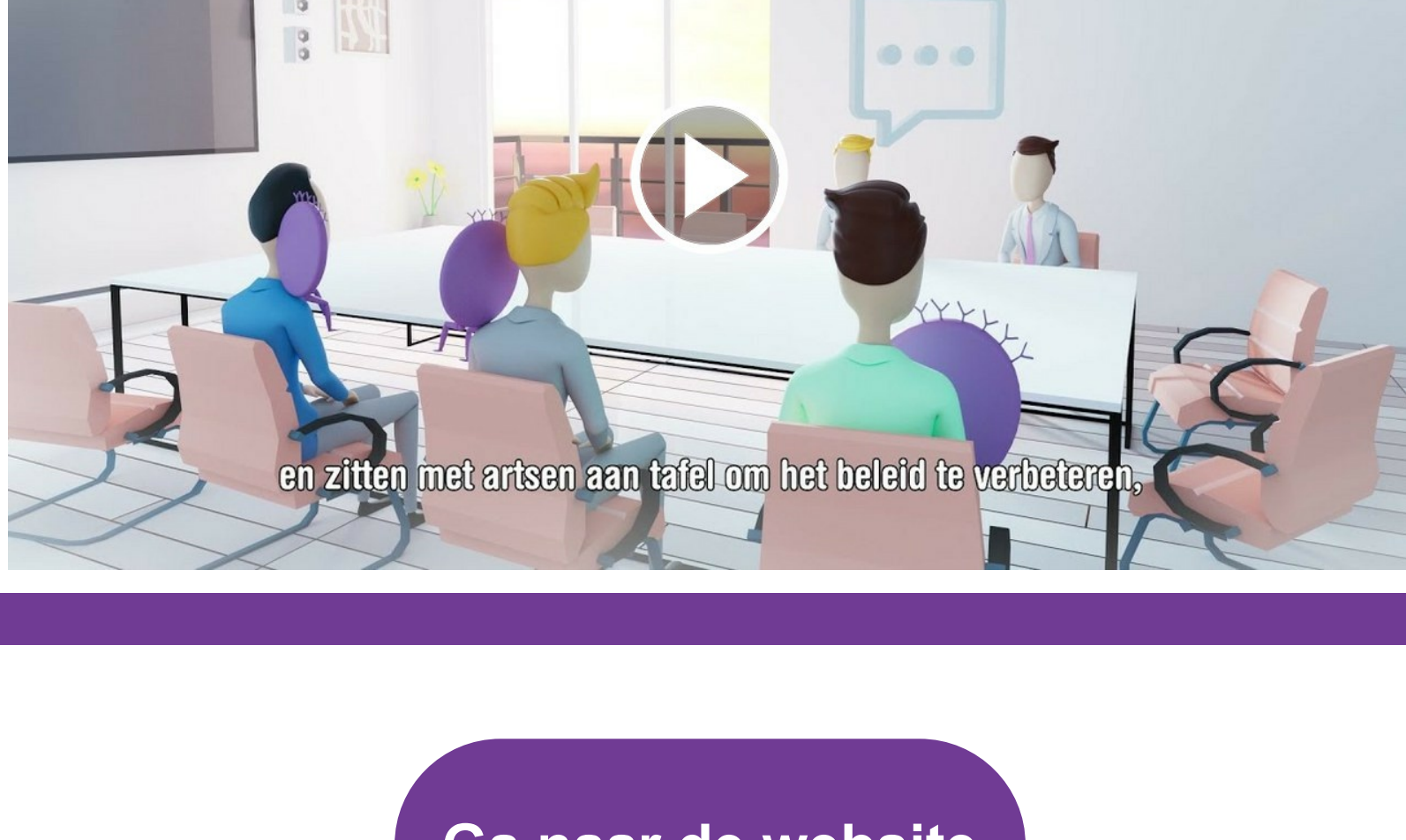
Dit jaar is het internationale thema: **Ondersteuning van jouw dierbare met Mastocytose.**

Door samenwerking met elkaar en met de expertise centra hopen we verandering te creëren:

- Verandering door onderzoek
- Verandering door betere behandelingen
- Verandering door opleidingen en begeleiding
- Verandering door begrip

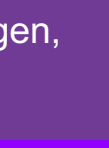
Een dag waarop de hoop van Mastocytose patiënten samenkomt om te kunnen dromen over een betere toekomst. Mochten jullie toepasselijke foto's of filmpjes hebben en het leuk vinden om deze met ons te delen voor in de volgende nieuwsbrief, [mail](#) ze dan alsjeblieft. Bezoek ook eens de internationale Mastocytose website te weten [Klik hier](#)

Wij moedigen iedereen aan om deel te nemen aan de bekendmaking van deze dag, want samen kunnen we het verschil maken!



en zitten met artsen aan tafel om het beleid te verbeteren,

Ga naar de website



Facebook



Instagram

Contact

website: www.mastocytose.nl
e-mail: info@mastocytose.nl

Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kunt u zich hier afmelden

MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND