



Oké, lieve luisteraars, welkom bij weer een nieuwe aflevering van de fibromyalgie podcast. Misschien hoor je het wel, maar ik wandel, ik ben buiten. Ik neem deze aflevering op op mijn telefoon. Ik heb net al even geprobeerd om het met oortjes in te doen, maar dan blaast de wind heel erg in de microfoon van mijn oortjes dat luistert niet prettig. Dus ja, ik loop gewoon met mn telefoon in mn hand en ik praat in mn telefoon, dus het kan maar zo zijn dat je allerlei geluiden hoort. Misschien kom ik wel mensen tegen waar ik even goeiendag tegen zeg, maar ik neem jullie graag even mee op mijn wandeling die ik dagelijks probeer te maken.

Dat gaat met vallen en opstaan, maar het leek me toch leuk om, als ik het toch ga hebben over wandelen, je gaat ook horen dat ik af en toe gewoon moeite hebben om te wandelen en te praten, dus ik ben wat meer, wel wat hijgeriger dan normaal. Misschien. Ik hoop dat je dat niet te ergerlijk vindt, maar het leek me leuk om jullie mee te nemen op mijn dagelijkse wandeling, althans dat probeer ik. Het is niet altijd makkelijk om het ook echt te doen, maar ik probeer het eh tot een routine te maken, om het op te nemen in mijn dagelijkse structuur, omdat ik weet dat het gewoon goed is voor mij voor zowel mijn hoofd als mijn lijf. Ik ga straks nog even ergens zitten, dan neem ik even met jullie door wat dan precies de voordelen zijn van wandelen. Daar ga ik effe rustig bij zitten, want anders ben ik het overzicht kwijt. Maar tot die tijd klets ik graag even met jullie over het belang van een goeie wandeling.

Sowieso weten we denk ik allemaal wel dat bij fibromyalgie en niet alleen als je een aandoening hebt, maar eigenlijk voor iedereen geldt: bewegen is belangrijk. Houd je lijf in beweging, want dat levert gewoon heel veel gezondheidsvoordelen op. Van nature ben ik geen enorme sporter. Ik vind het best wel een aantal dingen leuk. Veel lukt ook niet. Ik heb gemerkt dat bijvoorbeeld volleybal, wat ik als kind en als tiener in ieder geval heb gedaan, dat dat gewoon niet meer gaat, met mijn schouders, veel te blessuregevoelig dan ook. Ik heb laatst nog weer geprobeerd om tennis op te pakken. Superleuk spel om te doen, echt geniet er enorm van, maar zodra ik wat fanatieker word, krijg ik ook meteen allerlei blessures. Was alweer weer met lessen begonnen. Maar ja, als je dan fanatieker wordt, gaat het mis. Tenminste voor mij ging mijn schouderblessure weer enorm afspelen en tot ik niet kon slapen van de pijn. Dat kan de bedoeling van sport niet zijn. Ik heb een poging ondernomen, helaas eh niet helemaal gelukt. Een potje tennis, gewoon een beetje over en weer spelen, kan nog steeds, maar fanatiek en wedstrijden en trainen helaas niet.



Wat voor mij wel altijd kan, is die wandeling. Vandaar dat ik dat nu als onderwerp heb gemaakt van deze aflevering. Wandelen kan namelijk altijd. Ik vind het zo fijn: je trek je schoenen aan, trekt eventueel je jas aan en je gaat. Je hebt nauwelijks voorbereiding, hoeft naderhand over het algemeen niet douchen, dus je kan ieder moment gaan en je kan kleine wandelingetjes maken. Je kan tussendoor even een wandeling maken. Dus ja, tuurlijk kun je een uur, anderhalf uur of een halve dag gaan lopen, maar even een stukje naar de winkel. Je kinderen van school halen, maakt eigenlijk niet uit, even naar de brievenbus lopen. Dat zijn alweer een aantal stappen die je hebt gezet, je bent er even buiten, dat is al heel wat, weet je, dat zie je misschien niet als sporten, maar het is zeker wel bewegen en daarmee behaal je al heel veel gezondheidsvoordeel.

Nu ben ik lekker een wandeling aan het maken in mijn dorp. Daar loop je eigenlijk zo de natuur in, dat zal misschien niet voor iedereen het geval zijn. Dat geluk heb ik dan weer wel. Ik heb eigenlijk wel een rondje, wat ik gewoon graag maak. Daar hoeft ik dan niet bij na te denken, maar ook leuk om af en toe gewoon eens een nieuwe route te bekijken, of dat of dat gaat. Maar ach, misschien is het ook wel een beetje een motivational speech voor mezelf om af en toe terug te luisteren. Die wandeling is toch wel heel erg belangrijk en eigenlijk heel makkelijk in je dagelijkse routines in te passen. Dus ja, dat is een manier van bewegen die voor mij werkt. Daarnaast probeer ik wat yoga te doen om soepel te blijven en natuurlijk is het belangrijk om ook wat krachttraining te doen en daar ben ik dus echt heel slecht in. Ik vind dat gewoon heel saai en ik krijg dat op één of andere manier niet in mijn dagelijkse routine ingepast ik weet niet hoe dat voor jullie is, dus ik begin maar weer gewoon met wandelen, want als een eerste stap gezet is, volgt de tweede vanzelf.

Dat is wel wat ik heb gemerkt, dus ik denk dat dit een hele toegankelijker manier van bewegen is, die eigenlijk voor iedereen kan. En misschien ben je ook niet goed ter been. Dat kan natuurlijk ook. Dat wandelen gewoon ook voor jou niet zo makkelijk is. Dan is het misschien beter om een andere sport te zoeken. Maar wat ik zei: een wandeling hoeft niet lang te zijn, hoeft ook niet in één keer. Het kan in kleine stukjes en het buiten zijn levert ook gewoon zo ontzettend veel op. Gewoon even die een frisse neus, het liefst in het groen. Goed voor je humeur en weet je, ik ben ook wel iemand die denkt van: ja, weet je vandaag effe niet hoor. Het is helemaal geen lekker weer, het regent pijpenstelen maar mijn ervaring is inmiddels ook dat onlangs welke weersomstandigheden dan ook, welk excuus je ook kan verzinnen, uiteindelijk, als je een wandelingetje gemaakt hebt, kom je altijd blijer terug dan dat je wegging. Goed, dat is een grote winst.



Wat ik wel heb gedaan, is mezelf een goeie waterdichte jas geven met capuchon, dat als je een keer, als het echt slecht weer is, dat je toch gewoon kunt gaan. En als het wel lekker weer is maar zou een buitje kunnen vallen. Ik vind het vreselijk om met een paraplu te lopen. Misschien vind jij het geen probleem, maar ik krijg daar heel snel een lamme arm van. Je kunt het gebruiken als wandelstok als het niet regent maar persoonlijk vind ik dat ook niet prettig. En ik heb een petje voor als het waait of regent. Ideaal ook voor je haar. Ik kan het er gewoon onder stoppen, dan blijft het enigszins gefatsoeneerd want er zit een beetje ruimte onder. Dus niet een baseballcap voor mij dan, maar een eigenlijk een leuk fashion item. Wat dan ook nog praktisch is: een paar goede, waterdichte schoenen, een paar fijne sokken en je kunt aan de wandel.

Ik kom iemand tegen met honden. Misschien ook een idee. Als je het lastig vindt om de stap te zetten om te gaan wandelen. Neem een hond of heb je een hond? Ja, dan heb je al een goed excuus om af en toe gewoon een kleine wandeling te maken. Ook al is het alleen maar om even de hond zijn behoefte laat te laten doen, ben jij weer even in beweging geweest. Ik wil het nog steeds heel graag een hondje, maar goed, dat is weer een ander onderwerp. Maar dat zou mij in ieder geval helpen om nog wat extra stappen te zetten.

En hoe lang moet je dan? Je hoort vaak 10000 stappen per dag. Dat zou het beste zijn, dat zou iedereen minimaal moeten doen. Nou, ik kan je zeggen, dat is nog best ingewikkeld om daaraan te komen, dat is toch al gauw anderhalf uur wandelen elke dag. Het is niet voor iedereen weggelegd. Ben een tijdje bezig geweest om dat echt mijn doel te laten zijn. Ik had zo'n smart watch met stappenteller op een gegeven moment werd het voor mij bijna een obsessie om die 10000 stappen te zetten en volgens mij schiet dat dan net de verkeerde kant uit. Dat is net niet wat je wil. En ik las ook net een artikeltje dat dat helemaal niet nodig is. Dat je, als je rond de vier/vijfduizend stappen per dag haalt, dat je daar al heel veel gezondheidsvoordeel uithaalt. Heb je geen zin in zo een smart watch, op je telefoon zit meestal ook een stappenteller. Er zijn ook leuke apps zoals bijvoorbeeld de Ommetje App die ook allerlei weetjes vertelt, om een beetje extra stimulans te krijgen en te houden. Ja, wat voor jou werkt, je hebt ook gewoon een simpele stappenteller, die je aan je kleding vastklemt. Die houdt het gewoon de hele dag voor je bij en aan het eind van de dag kun je bepalen hé, wil ik na het eten toch nog even een wandelingetje maken, wat sowieso een goed idee is voor je spijsvertering of heb ik genoeg stappen gezet voor vandaag? Maar het is denk ik goed om het om het bij te houden, maar niet te overdrijven en kijk wat voor jou werkt, welke afstand is voor jou te doen? Het liefst in



één keer een lange wandeling doen, of inderdaad, dat kleine wandelingetjes of een combinatie.

Ik was in therapie. Ging vier ochtend in de week 40 weken lang naar een therapiegroep. Daar moest ik eerst een stukje voor rijden. Vervolgens had ik bedacht: ik zet de auto niet op de parkeerplaats, bij de locatie waar ik moet zijn, maar ik zet hem iets verder weg. Ik zorg dat ik op tijd aanwezig ben en ik heb mijn eerste wandeling van de dag al te pakken. Tijdens de koffie break wandelde ik vaak nog met een groepsgenoot een minuut of tien even naar buiten, even lucht happen. En ook de terugweg naar de auto en toen had ik die 4000 stappen echt wel gezet, meestal zelfs meer. Dus nou ja, gewoon even ter inspiratie. Ik hoop dat dat zo werkt voor je en dat het luisteren naar deze aflevering ook nog een leuk is, terwijl ik keuvel tijdens mijn wandeling.

Ondertussen loop ik langs het water van de Zwolse Vaart. Hier kijk ik over de weilanden met koeien die de tevreden grazen. Langzaamaan treedt de herfst een beetje in. Het is nog wel lekkere nazomer. Er valt nog niet gek veel blad, maar de eerste kastanjes eikels liggen al op de grond en dat vind ik ook wel weer een voordeel van wandelen en elke dag. Je maakt zo bewust de seizoenen mee en alle mooie wat daarmee op je pad komt eigenlijk elke dag. Zelf kamp ik af en toe wel met wat depressieve klachten. Ik weet dat ik daar ook niet alleen in ben en dat dat vrij veel voorkomt bij mensen met fibromyalgie überhaupt. Als je last hebt van chronische pijn en vermoeidheid, ligt dat uiteraard op de loer en ik merk dat het echt wel wat met mijn gemoed doet en dat het meehelpt als ik om me heen kan kijken en van het seizoen kan genieten. Dat is een gegeven dat dat dat dat zo werkt. Maar ja, wat ik zeg: genieten van wat de dag je brengt, even de kleine momenten opzoeken. Dat lukt heel goed tijdens een wandeling en kijk, ik ben zelfs een podcastaflevering aan het opnemen tijdens een wandeling. Maar zou ik mezelf en ieder ander niet aanraden om dat altijd te doen. Wandelen is wel een perfecte bewegingsvorm, waarbij je ook nog iets anders kan doen, bijvoorbeeld een podcast maken, maar zeker ook een podcast luisteren, of gewoon je favoriete muziek. Het is zo lekker om op het ritme van je muziek te lopen en om je heen te kijken en de frisse lucht in te ademen. Ja dat is heerlijk.

Ik ken best veel mensen door het hele land en als ik daar dan mee afspreek, want zo vaak zie ik die niet, dan stel ik vaak voor om samen een wandeling te maken. Het blijkt ook dat praten en wandelen heel goed samengaat. Wandeltherapie bestaat niet voor niks en dat is dus eigenlijk een combinatie van zowel het therapeutisch praten als een therapeutisch bewegen. Die combinatie is heel heilzaam.

Ik zoek een goed plekje om even te zitten en even de voordelen van wandelen met je



door te nemen, en misschien ook een paar tips en trucs voor het wandelen met chronische pijn. En het bestrijdt de vermoeidheid. Maar ook dat is niet altijd het geval. Daarin moet je toch altijd zoeken naar je eigen grenzen. Wat kun je aan? Wanneer is een wandeling verkwikkend en wanneer put het je uit? Want dat kan natuurlijk niet de bedoeling zijn.

Een aantal dingen die ik hebt gevonden online over wandelen en waarom het zo goed voor je is. Ik hoop dat het een stimulans voor je mag zijn om ook het wandelen op te pakken of door te zetten.

Op nummer één staat: het houdt je hart en bloedvaten gezond. Uit onderzoek blijkt dat als je twee en een half uur per week wandelt, dat je cholesterol profiel enorm verbetert en dat het preventief werkt alle hart- en vaatziekten. Het brengt zuurstof naar je weefsels. Het is zo dat je in rust ongeveer drie tot vijf liter bloed per minuut door je lichaam pompt en bij inspanning kan dat zomaar 50 liter zijn. En daarmee stuur dus zuurstof door je hele lijf en komt het ook overal in je lijf. En dat zorgt ook voor dat alle voedingsstoffen alle plekken in je lijf bereiken die het moet bereiken. Ja, dus het zorgt ook voor een goede stofwisseling en het houdt ziektes op afstand. Je algemene gezondheid gaat gaat omhoog, blijkt uit onderzoek. Het helpt bij afvallen wel, in combinatie met gezond eten. Als je echt overgewicht hebt, zal het wellicht niet voldoende zijn, maar het zal zeker helpen om sneller gewicht kwijt te raken en als je op gewicht bent, zal het ervoor zorgen dat je dat ook blijft. Daarnaast heb je minder kans op dementie en Alzheimer. Je kan beter als je jong bent, daar al mee bezig zijn door gewoon lekker te gaan wandelen. Het maakt je bootten sterk, je botdichtheid neemt namelijk toe. Nou, dat is voor iedereen goed, maar zeker ook voor ons.

En het is goed voor de BBB oftewel de billen, de benen en de buik, want met wandelen wordt met name je onderlichaam getraind en je krijgt sterkere benen en billen en je hebt je buikspieren nodig. Je kan ook daar wat extra op letten, dat je je buikspieren aanspant terwijl je wandelt en wil je ook je bovenlichaam meer trainen, dan kun je er voor kiezen om, ja, ik, ik weet van iemand die zei: als je gewoon je vuisten maakt en actief je armen beweegt dan train je bovenlichaam al meer. Nou, je kunt er voor kiezen om dan nog iets met gewichten te doen. Je hebt bijvoorbeeld van die polsgewichtjes. Je kan er ook nog voor kiezen om nordic walking stokken mee te nemen. Je gehele lichaam ben je dan aan het trainen. Dus het is zeker wel zinvol.

Nou, wat ik al zei en wat ik ook zelf hebben ervaren, het is heel goed voor je humeur. Het blijkt ook echt dat het een voor een afname zorgt van depressieve klachten en dat het zelfs helpt bij slapeloosheid en bij angsten. Wandelen verhoogt namelijk je gaba. Gaba dat is een neurotransmitter en die zorgt voor meer rust in je lijf. Ook door



wandelen maak meer endorfines aan, waardoor je je beter in je vel voelt. Nou en staat hier nog dat het diabetes helpt te voorkomen. Want door wandelen krijg je een betere glucosehuishouding. Je immuunsysteem verbetert. Want door wandelen heb je een toename van witte bloedcellen, neutrofielen en natural killers. Uit onderzoek blijkt zelfs dat als regelmatig wandelt, dat je langer leeft. Het vermindert stress, en dan met name geestelijke stress. En als je dat in de natuur doet met veel groen, heeft dat nog weer een extra positief effect, blijkt uit onderzoek. Het kan helpen bij een daling van je bloeddruk. Het heeft een verkwikkend effect en het zorgt ervoor dat je weer alert bent. Soms merk ik ook van: hé, ik ben hartstikke moe en dan is de neiging groot om te gaan liggen, om een dutje te gaan doen, op de bank of zelfs even je bed in te kruipen. En wat ik probeer en ik weet het is heel erg lastig, maar wat ik wel probeer, is voor mezelf na te gaan: heb ik echt nu slaap nodig? Moet ik echt m'n ogen dichtdoen of zou een wandeling ook een verkwikkend effect kunnen hebben? Zou het kunnen helpen? En nou ja, soms maak ik dan een kleine wandeling en denk ik na tien minuten: Nee, ik ben gewoon echt doodmoe, maar dan heb ik toch al weer die tien minuten gewandeld en dan ga ik daarna even liggen en soms merk ik, als ik begin aan de wandeling, dat het eigenlijk heerlijk is en dat ik nog wel even wat langer door kan gaan. Dus ja, misschien is dat dan even een persoonlijke tip van mij om dat toch voor jezelf uit te zoeken. Probeert eerst is gewoon een klein stukje te wandelen, kijken of dat al helpt, en dan natuurlijk het liefst in de buitenlucht.

Wat ikzelf ook een hele leuke vind, is dat wandelen creatief maakt. Het maakt namelijk je hoofd leeg. Heb je last van een vol hoofd, of loop je vast in waar je mee bezig bent, voor je werk? Of nou ja, loopt je hoofd gewoon een beetje vol. Ga een stukje wandelen, want het maakt je hoofd leeg en dat zorgt voor meer creativiteit en vaak voor nieuwe ideeën. En als dat je doel is om op nieuwe ideeën te komen, of nou ja, even op een rijtje te zetten wat je nog allemaal moet doen vandaag of de komende tijd, zet gewoon je voicerecorder aan, zoals ik nu doe voor deze aflevering, en spreek het voor jezelf in. Je hoeft geen pen en papier mee te nemen om aan te gaan zitten, maar spreek het voor jezelf in, terwijl je wandelt en dan kom je thuis en dan heb je de boel op een rijtje en kun je weer fris en fruitig verder.

Het beschermt zelfs je brein tegen achteruitgang. Ik zei eerder al dat er minder kans op dementie is, maar het helpt dus zelfs gewoon de normale achteruitgang van je brein naarmate je ouder wordt. Dus ik denk dat je er dan niet vroeg genoeg mee kunt beginnen en ik weet dat bij veel fibromyalgie patiënten de fibrofog een heel vervelend probleem is. Ik ben zelf ook heel vaak de draad van mijn gedachten kwijt. Of ik vergeet spullen of ik ben dingen kwijt. En dan wil ik niet zeggen dat dat door iedere dag te wandelen verdwijnt. Maar ik weet wel dat als ik het niet doe, dat het erger wordt. Dus doet wel degelijk wat voor je brein. Het helpt ook zelfs bij leren.



Als ik een tekst moet leren, dan werkt dat het beste als ik dat wandelend doe. Zelfs als ik gewoon heen en weer loop in de kamer, merk ik dat ik dan de tekst beter uit m'n hoofd kan leren, en dat geldt voor liedteksten ook. Als ik dan de tekst uit m'n hoofd probeer te leren, terwijl ik in de kamer heen en weer loop en zing dan zitten die teksten er veel sneller in dan dat ik stil zit.

Tot slot, het is gewoon super goed voor je gewrichten door de beweging olie eigenlijk je gewrichten, zorg je ervoor dat het soepel blijft en het helpt ook je darmflora goed te houden. Daarom zei ik net: een wandelingetje na het eten is helemaal geen slecht idee. Ik heb net even geluncht en dan ga ik wandelen en dat helpt dus bij de vertering maar het helpt dus ook om je darmflora in orde te houden. Ik heb het nog een paar wandeltips opgeschreven soms van mezelf en soms van internet geplukt:

- Iedere dag zón 4000 stappen zetten is al heel mooi.
- Probeer elke dag een halfuurtje te wandelen, in één keer of een kleine stukjes. Wat voor jou werkt, wat voor jou uitkomt
- Zoek een, loopmaatje, zoek iemand met wie je kunt wandelen. Ik heb ook wel gemerkt dat als je een afspraak hebt om te wandelen, dat het veel makkelijker is om ook daadwerkelijk te gaan. Bovendien is er een wandeling dan zo voorbij als je lekker aan het kletsen bent. Een wandelgroepje is ook nog een idee, een soort groepsapp van: Hé, jongens, ik wil straks gaan wandelen. Wie gaat er met me mee dat het allemaal iets toegankelijker wordt?
- Combineer het met muziek of een podcast of misschien hou je heel erg van fotograferen, vind je het leuk om dat op te pakken. Ik merk altijd dat ik het heerlijk vindt om tijdens mijn wandelingen foto's te maken. Mijn telefoon staat ook vol met foto's van alle seizoens- veranderingen en alle mooie natuur die ik tegenkom onderweg. Dus misschien is dat ook iets voor jou.
- Probeer het langzaam op te bouwen. Het is helemaal niet erg als je eerst dus begint met vijf of tien minuten per dag, hè, want dat komt ook blessures en voel gewoon heel goed aan je lijf wat aan kan, om wat lukt en voel je dat niet schuldig over als het een dag niet lukt of als het een dag wat minder lukt, kleine stapjes en iedere stap is er één.
- Ik kwam tegen dat het slim is om af en toe even je tempo iets te verhogen, zodat je longen en je bloedvaten daar ook baat bij hebben. Is niet iets wat ik heel vaak toepas. Maar nu ik het zo las, kan ik af en toe gewoon even een klein stukje snelwandelen of misschien zelfs joggen als dat lukt, gewoon even dat hart en longen aan het werk zetten.
- Ik heb het al een paar keer benoemd en het is ook logisch dat je wandelt buiten. Ik heb het geluk dat ik ook echt midden in de natuur woon, dus heel



makkelijk het groen kan opzoeken. Dat is natuurlijk niet voor iedereen zo, maar buiten zijn is sowieso wel belangrijk en heb je de gelegenheid, zoek dan lekker een bos op.

- En als je nou leuke wandelroutes zoekt, staatsbosbeheer natuurmonumenten bijvoorbeeld, die hebben vaak verschillende wandelroutes in de buurt. Als je dat googelt, dan vind je dat wel. En wat grappig is, zijn best veel mensen, zeker tijdens corona die aan de wandel zijn geslagen en dan aan mij vroegen van goh welke routes loop jij? En dan zeg ik hier maar hier, daar en daar daar staat gewoon een bord met allerlei routes en dat was er dan nog nooit opgevallen. Bij ons in het dorp en in de omgeving staan er allerlei paaltjes met pijlen in bepaalde kleuren, en meestal staat er dan ergens op een centrale plek wel een bordje van hoe lang die is dan zijn. Maar ze zijn ook online te vinden. Dus dan kun je gewoon je startpunt opzoeken en besluiten hoelang je route mag zijn en welke route je dan dan kiest. Wij hebben hier bijvoorbeeld landschap, Overijssel, die ook routes uitzet maar zo is en iedere omgeving zijn er wel partijen die dat die dat doen. En als je goed oplet, als je in een keer een wandeling maakt, dan kom je die paaltjes vast wel tegen.
- Zorg voor goede sokken. Ik vind het fijnst om naadloze sokken van bamboe bijvoorbeeld, maar je hebt ook wel echt een speciale wandelsokken. Vaak zijn ze naadloos want door naden en de wrijving kun je makkelijk blaren krijgen.
- Zorgen voor een goede wandelschoenen. Ik merk zelf dat een kleine wandeling maken met een paar goede gympen al wel prima is. Wel met steunzolen. Maar maal ik lange wandelingen, dan trek ik echt m'n wandelschoenen aan.
- En wat ik al zei, zorg ook voor goed zittende kleding. Ik hoef me niet te verkleden en als ik ga wandelen, maar het is wel makkelijk om een goede, waterdichte jas te hebben. Soms is laagjes gewoon fijn, omdat als je de deur uitstap denkt het is het is koud, ik trek een jas aan en halverwege de wandeling heb je het zo warm. Maar dan is het fijn dat je een jas draagt die je ook weer makkelijk om kunt knopen. Trui, vest, en water drinken. Ik merk nu dus inderdaad dat ik vergeten ben een flesje water mee te nemen en omdat ik ook nog eens de hele tijd aan het praten ben, heb ik nu behoorlijk droge mond en ben ik dorstig. Maar ik merk ook dat als ik een flesje water in de hand meeneem, dat dat niet prettig is, dat ik daar vaak een zere arm van krijg en dat het gewoon niet ontspannen loopt. Wat ik heb is gewoon zo'n simpel heuptasje en die zijn er in allerlei maten verkrijgbaar. Ik draag liever iets of mijn heupen dan over mijn schouder. Sowieso één schouder is niet fijn, rugtas gaat nog wel en die heb je ook in allerlei varianten om toch handig om eventjes je je flesje water in te stoppen, misschien iets te eten voor onderweg je telefoon, mocht er een noodgeval zijn. Toch ook fijn als iemand je kan





redden, al is ze wandelen, natuurlijk niet zo blessuregevoelig je kan altijd ergens terechtkomen waar je niet terecht wilde komen.

- Nou, maak een wandeling tijdens je lunchpauze pauze of je koffiepauze of neem gewoon een korte break.
- Als het je helpt, draag dan een stappenteller of gebruik een app als dat net dat beetje motivatie brengt om het dagelijks te doen.
- Nou ja, ik heb hem volgens mij al wel genoemd, maar loopt vaker. Korte stukjes, misschien met een doel. Het werkt voor mij in ieder geval makkelijker denken. Oh, ik ga straks toch de kinderen ophalen van school. Weet je wat, ik doe dat met de benenwagen in plaats van met de auto of op de fiets. Moet de afstand zich natuurlijk voor lenen. Maar er zijn genoeg kleine klusjes die je wandelend af kunt in plaats van met de auto.
- Kun je nou niet te lang achterelkaar lopen en heb je echt behoefte om tussendoor even te zitten. Er zijn natuurlijk genoeg routes waren ook bankjes langs staan, maar of die op het moment dat jij daar behoefte aan hebt ook daadwerkelijk staan, dat is natuurlijk nog maar de vraag. Nou heb ik wel even op internet gekeken. Er zijn allerlei verschillende varianten van wandelstokken met ook een zitje. Dus mocht dat nou heel een uitkomst voor je zijn, doe dat dan gewoon als het fijn is om ook tijdens het wandelen een steuntje te hebben. En een stok is fijn om mee te wandelen. Neem dan ook z'n stokt met een zit je, zodat je ook op ieder moment dat het jou uitkomt even stoom af kunt laten blazen, even kunt gaan zitten. Of gewoon je bent of een plekje waarvan je denkt: wat heerlijk dit uitzicht, wat de fijne plek, dat je gewoon makkelijk even kan gaan zitten. Ik heb net dan wel eventjes in het gras gezeten, maar ik hou dat persoonlijk nooit zo heel lang vol, dus ik heb het nog niet aangeschaft. Ik heb wel zo'n in één van de vorige afleveringen heb ik in de vakantie aflevering gezegd dat ik zo'n draagbaar lichtgewicht krukje meenam, bijvoorbeeld naar pretparken of zo. Dat kan natuurlijk ook. Maar ga je echt een lange wandeling maken, dan draag je die toch nog weer op één schouder. Misschien dan niet zo fijn, maar wandelen met een stok is vaak wel prettig, leek mij een handig hulpmiddel.

Dan ben ik wel heel erg benieuwd of jij het wandelen ook al hebt ontdekt of dat je er graag aan wil beginnen, maar je ervaart nog wat drempels. Ik ben heel erg benieuwd naar jouw ervaringen. Misschien heb je nog aanvullende tips of aanvullende gezondheidsredenen om te gaan wandelen. Ik zou het heel leuk vinden als je dat met mij, met ons, met de F.E.S. deelt en misschien kan ik ze nog aan toevoegen altijd goed om elkaar wijze te maken en ik ben natuurlijk altijd benieuwd naar wat je van de afleveringen vindt, dus laat het ook vooral weten: heb je tips, heb je ideeën wil, heb je misschien een heel bijzonder verhaal van jezelf, ervaring die graag zou willen



delen. Neem vooral contact op. Wellicht neem ik dan weer contact met je op om om een gesprek voor een aflevering op te nemen. Het is altijd mooi om verhalen te horen van van lotgenoten dus schroom niet om, nou eigenlijk alles wat je wil, met ons te delen. Ook negatieve dingen leren we alleen maar van. We zijn pas net begonnen. We willen eigenlijk alleen maar deze podcast te verbeteren en hopen dat die nog heel lang bestaat en dat jullie er baat bij hebben. Dus keep in touch, zou ik willen zeggen. Ik ben bijna aan het einde van van dit stukje wandelpad. Het lijkt me ook mooi om dan nu ook even deze deze aflevering te beëindigen. Ik wens jullie allemaal een hele fijne dag. Hopelijk lukt het je om een kleine, of grote wandeling in je dag te plannen. Geniet van je dag, geniet van de kleine momenten, geniet van de natuur in het seizoen en heel graag tot de volgende keer.