

## ‘De Limburg Meet activiteitenmeter’

### Wat?

Regelmatig bewegen is een manier om gezond te blijven en verschillende gezondheidsproblemen, zoals bijvoorbeeld diabetes te voorkomen. Vaak weet je niet precies hoeveel je beweegt. Om inzicht te krijgen in de hoeveelheid beweging zouden activiteitenmeters kunnen helpen. Activiteitenmeters zijn kleine apparaatjes die de hoeveelheid beweging kunnen meten, bijvoorbeeld het aantal stappen op een dag. Zuyd Hogeschool en Maastricht University ontwikkelen nu samen een activiteitenmeter die ‘bewegen’ goed kan meten tijdens huishoudelijke taken.

### Wie?

We zoeken mensen die 65 jaar of ouder zijn en niet vaker dan 1x per week sporten. U mag helaas niet deelnemen als: u met een hulpmiddel loopt (rollator, stok, krukken) en als u een onregelmatig looppatroon heeft.

### Wat wordt er gedaan?

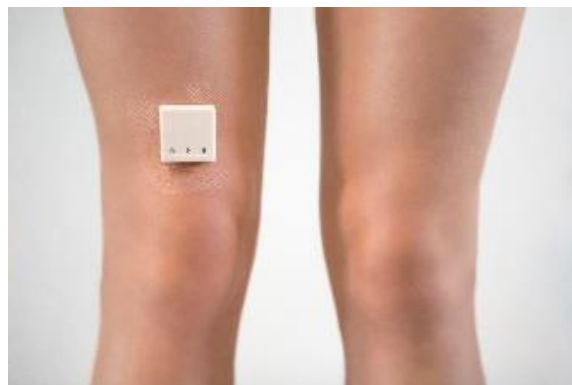
Wij vragen aan u om naar Maastricht University of naar Zuyd Hogeschool (Heerlen) te komen. U zult een parcours lopen waarbij u huishoudelijke taken uitvoert, zoals stofzuigen en lopen met een boodschappen tas. Er zitten voldoende rustmomenten in het parcours. U zult vijf activiteitenmeters dragen, twee in uw broekzakken, een op uw pols en twee op uw bovenbenen, zoals op de afbeeldingen.

Alles bij elkaar zal de gehele meting een 1,5 uur duren, waarvan het parcours 60 minuten is.

U zult reisvergoeding ontvangen voor uw heen en terugweg van huis naar de locatie (Maastricht of Heerlen).

### Vragen of aanmelden?

Indien u vragen heeft of u wilt zich aanmelden dan kan dit bij: [darcy.ummels@zuyd.nl](mailto:darcy.ummels@zuyd.nl)



Afbeelding 1. De activiteitenmeter die getest wordt