



Ziekenhuis Rivierenland

Beweeg elke dag, bouw tijd en intensiteit rustig op.

6

7

8

Bouw zo mogelijk op naar minimaal 30 minuten per dag

9

10

11

Beweeg met een intensiteit tussen borg score 11-13

12

13

14

TIPS

- Wandelen
- Huishoudelijke taken
- Tuinieren
- Leuke activiteiten ondernemen

15

16

17

18

19

20

**LUISTER
NAAR JE
LICHAAAM**

ADVIEZEN VOOR THUIS



Ziekenhuis
Rivierenland

BORGSCHAAL

6	_____	
7	_____	
8	_____	zeer, zéér licht
9	_____	
10	_____	zeer licht
11	_____	
12	_____	tamelijk licht
13	_____	
14	_____	redelijk zwaar
15	_____	
16	_____	zwaar
17	_____	
18	_____	zeer zwaar
19	_____	
20	_____	zeer, zéér zwaar

158538 0718

© Ziekenhuis Rivierenland