

BLIJF OOK VÓÓR UW OPNAME IN BEWEGING

- NEEM REGELMATIG DE TRAP
- BLIJF WANDELEN EN FIETSEN
- PROBEER UW CONDITIE TE VERBETEREN ALS DAT KAN

Overleg met uw fysiotherapeut of arts als u niet zeker weet wat u wel of niet mag doen.

BEWEGEN HELPT U IN UW HERSTEL. BLIJF DUS ZO VEEL MOGELIJK IN BEWEGING, OP EEN MANIER DIE BIJ U PAST.

Draag dagelijkse kleding i.p.v. een pyjama

Blijf zo veel mogelijk in beweging

BOUW UW CONDITIE NA UW OPNAME WEER OP

- BREID DAGELIJKS UW LOOPAFSTAND UIT
- STA IEDER UUR EVEN OP
- GA MEER BEWEGEN OF SPORTEN ALS DAT KAN

Neem bij vragen gerust contact op met de afdeling Fysiotherapie, tel 0344-674336.

Mede mogelijk gemaakt door UMC Utrecht



Probeer elk uur een stukje te lopen

Zitten is al beter dan in bed liggen

TIJDENS UW OPNAME: TIPS OM BETER TE BEWEGEN



Neem comfortabele kleding en schoenen mee, om overdag in het ziekenhuis te dragen in plaats van een pyjama.



Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens de opname.



Draagt u een bril? Neem hem mee en zet hem op tijdens de opname. Zo ziet u beter wat er om u heen gebeurt.



Probeer elk uur een stuk te lopen. Bouw het aantal stappen per keer op. Haal zelf koffie of loop met uw bezoek mee naar de trap.



In de stoel zitten is al beter dan in bed liggen. Eet dus zoveel mogelijk aan tafel en ga elke dag wat vaker en langer in de stoel zitten.



Per dag dat u weinig beweegt kunt u tot wel 5% van uw conditie en spierkracht kwijt raken. Dus blijf zo veel mogelijk in beweging!