



U zet de stap, wij helpen u op weg

Blijf in beweging en eet gezond voor een snel herstel



FIT IN DE DE STOEL

1. Strek afwisselend uw benen helemaal uit.
2. Til om de beurt uw knieën op naar het plafond.
3. Til beide armen zo ver mogelijk op.



FIT BIJ HET BED

1. Buig uw knieën en zet uw voeten op het matras. Beweeg uw heupen omhoog.
2. Beweeg afwisselend uw knieën naar uw borst



LOPEN

Loop elke uur een stukje. Daag u zelf hierin uit, maar ga niet over uw grenzen.



KLEDING

Draag elke dag uw kleding en trek uw schoenen, antislip sokken of slippers aan wanneer u gaat lopen.



ETEN

Probeer iedere maaltijd aan tafel gezellig samen met anderen te eten.

Eet 6x per dag een maaltijd voor een tussendoortje.



LOOPHULPMIDDEL

Vraag uw bezoek uw eigen loopmiddel van huis mee te nemen.



WASSEN EN AANKLEDEN

Probeer u zelf te wassen en aan te kleden, ga als het lukt hiervoor naar de badkamer. Of vraag hulp aan de verpleging.



KOFFIE

Haal zelf uw koffie uit de automaat en drink deze aan tafel.



BEZOEK

Loop samen met uw bezoek mee naar de liften om hen gedag te zeggen of spreek met hen af op het gezondheidsplein.



HUIS

Blijf thuis ook in beweging en eet voldoende eiwitten voor een snel herstel.