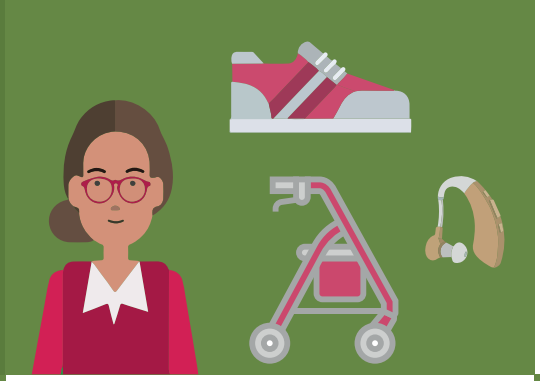
Beweeg en eet!

Door tijdens uw thuisbehandeling te bewegen en genoeg te eten, wordt u sterker en heeft u minder hulp nodig.



Toilet en douche

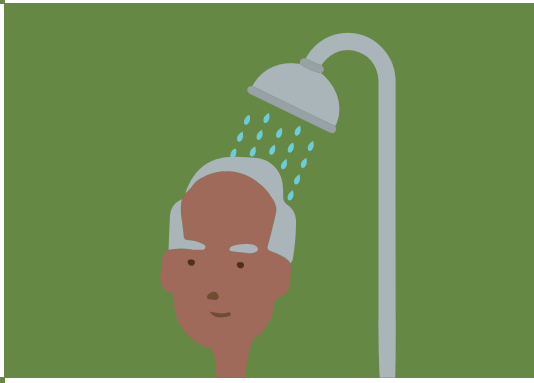
- Ga naar het toilet en gebruik zo min mogelijk een po.
- Ga als het lukt naar de badkamer om uzelf te wassen en aan te kleden.
- Heeft u moeite om zelf uit bed te komen? Vraag om hulp, bijvoorbeeld van thuiszorg.

Elke vorm van beweging draagt bij aan herstel. Als u ziek bent, heeft u ook meer voeding nodig. Uw lichaam is namelijk hard aan het werk om beter te worden en kan daarbij extra energie gebruiken.

isala

Kleding en hulpmiddelen

- Draag zoveel mogelijk uw gewone kleding in plaats van uw pyjama.
- Trek schoenen of gympen aan in plaats van pantoffels of slippers.
- Draag ook thuis uw gehoorapparaat.
- Gebruik een hulpmiddel voor meer stabiliteit, zoals een rollator, krukken of een wandelstok.



Uit bed

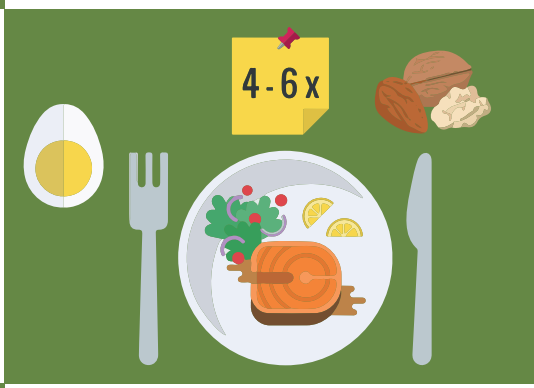
- Eet en drink zoveel mogelijk aan tafel en niet in bed.
- Zet zelf koffie in de keuken.
- Ga als het lukt op een stoel zitten in plaats van in bed te blijven.

Eten

- Probeer 4 tot 6 keer per dag te eten: ontbijt, lunch, avondeten en tussen-doortjes.
- Neem bij het eten een eiwitrijk product zoals: zuivel, kaas, vlees(waren), vis, ei, vleesvervangers en noten.
- Neem tussendoor een eiwitrijke snack.

Lopen

- Probeer ieder uur even te lopen. Vraag de verpleegkundige wat u thuis kunt doen.
- Loop iedere dag een stukje verder.
- Ga samen met uw bezoek mee naar de voordeur om hen gedag te zeggen.

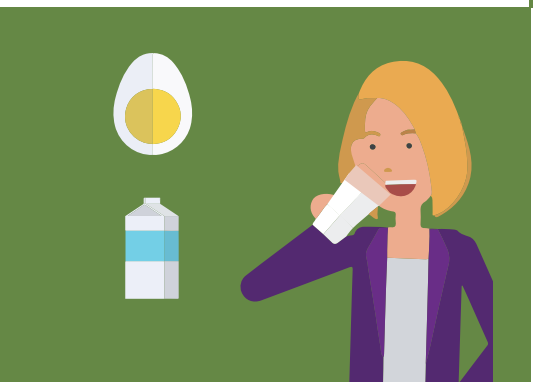


Drinken

- Kies vaker voor eiwitrijke dranken, zoals melk, karnemelk of chocolademelk.
- Als eten moeilijk gaat, drink dan niet bij het eten. Van drinken raak je vol.

Meer weten?

- Vraag het ons!
- Scan onderstaande QR-code voor meer beweegtips of ga naar isala.nl/bewegen.
- Weet u niet wat u kunt of mag doen? Vraag het aan de gespecialiseerd verpleegkundige.



Oefeningen thuis

- Blijf ook thuis in beweging en geniet van de frisse lucht.
- Volg de oefeningen die u in de stoel, in stand of in bed kunt uitvoeren. Scan bovenstaande QR-code om het oefen-programma te openen.

isala.nl/bewegen