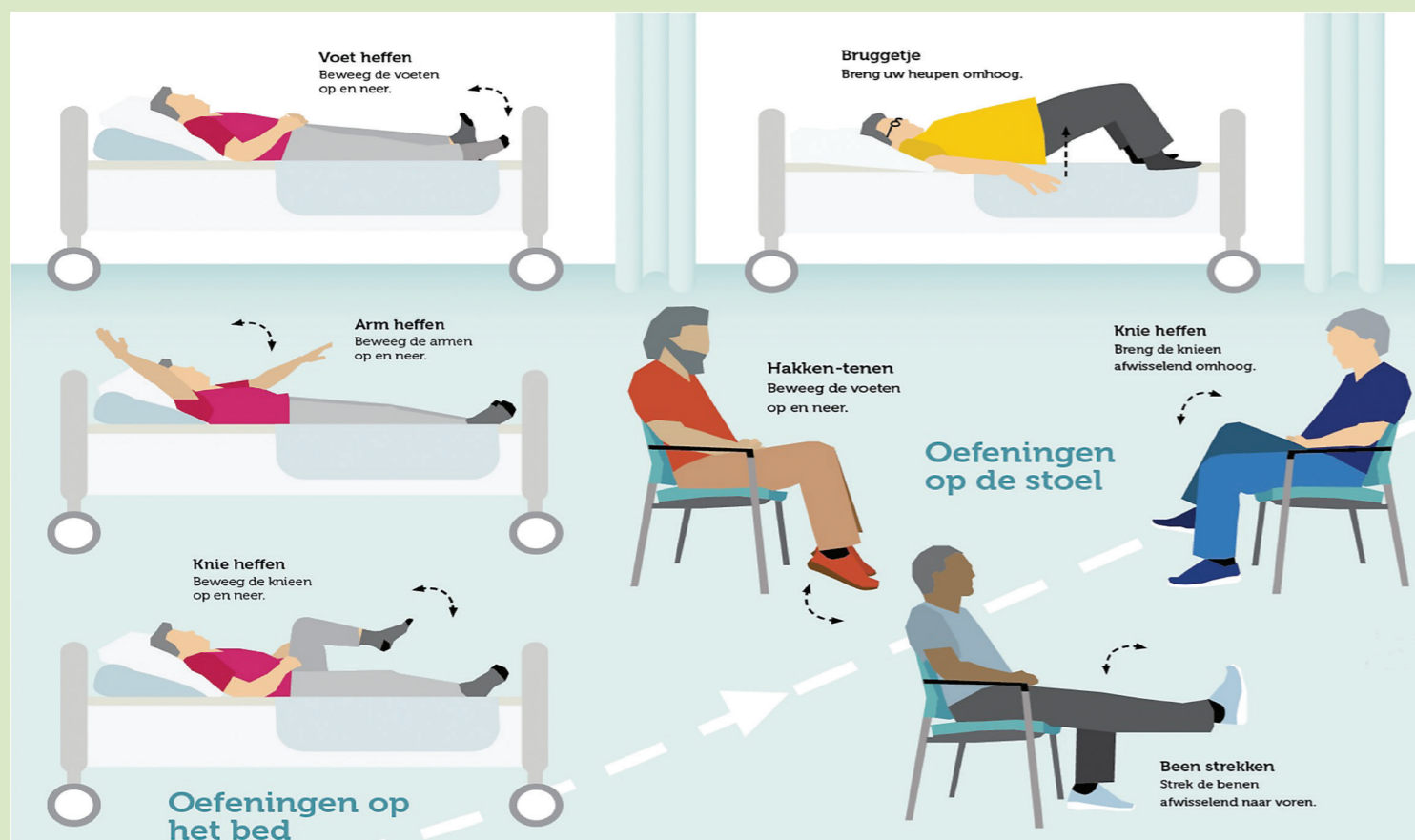


► Bewegen en eten als basis voor uw herstel

Als u een week in bed ligt kunt u wel 10% spiermassa verliezen. Het is belangrijk voor uw herstel om zo snel mogelijk (eiwitrijke) voeding binnen te krijgen en te gaan bewegen.

Beweegoefeningen: 3 keer per dag



Voedingstips:

- Kies voor eiwit- en calorierijke voeding en dranken (melk, chocolademelk, vruchtenyoghurt, kwark, pap, (verrijkte) soep).
- Kies een eiwitrijke nutridrink in een smaak die u lekker vindt.
- Eten kost veel energie, probeer vaak kleinere porties gedurende de dag te eten.
- Vraag hulp bij het eten als het u veel moeite kost.
- Neem rustig de tijd voor het eten en drinken.
- Ga goed rechtop zitten tijdens eetmomenten, ook als u drinkt.
- Probeer te drinken uit een normale beker. Lukt dit niet, dan kunt u een rietje krijgen.
- Zie voor verdere uitleg over voeding bij herstel het filmpje 'Hap voor Hap' op uw Ipad.
- De roomservicemedewerker kan u hierbij helpen.

Ademoefeningen: Elk uur herhalen



Doe ademhalingsoefeningen

Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.

Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of even staan kan de ademhaling helpen.

Ga zo rechtop mogelijk zitten (kan zowel in bed als op de stoel)

3-5 keer rustig inademen met de handen op de buik – 3 sec. vasthouden en weer rustig uitademen.

Even rusten

3-5 keer rustig inademen met de handen op de buik – 3 sec vasthouden en stevig uitblazen.

Wanneer u last heeft van slijm, kan dit u helpen ophoesten:

Na deze ademoefening probeert u te hoesten of huffen (met open mond en keel lucht uitstoten).

Wat druk geven op uw buik kan u helpen met ophoesten.

Handige tips:

- Wissel regelmatig van houding.
- Rechtop of voorover zitten kan de ademhaling verlichten.
- Het bed kan in andere standen gezet worden om u te helpen met afwisselen van de houding of meer rechtop zitten.