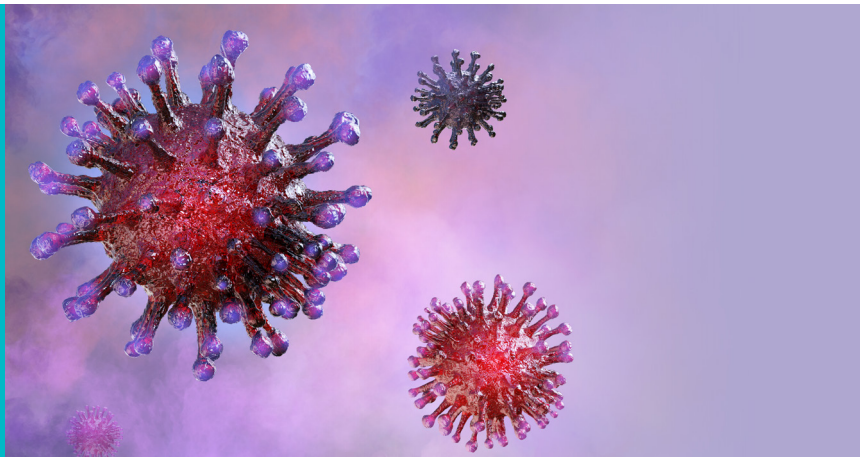


ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Terug naar huis na corona

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Via deze brochure willen we u informeren over de opvolging van uw Corona besmetting en welke maatregelen u thuis verder moet nemen.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog opmerkingen hebben, aarzel niet om ons te contacteren.

We wensen u een spoedig herstel.

INHOUDSTAFEL

1. Naar huis	3
2. Opvolging na ontslag	10
3. Tips voor een gezonde voeding	11
4. Gezonde lichaamsbeweging	13
5. Tot slot	23

01 NAAR HUIS

1.1 U mag het ziekenhuis verlaten

Contacteer uw familie of iemand uit uw sociale kring die u kan komen afhalen in het ziekenhuis

- Afhalen gebeurt aan de inkomhal van het ziekenhuis. De verpleging spreekt hiervoor een tijdstip met u af.
- Op de afdeling zal men ervoor zorgen dat u aan het onthaal geraakt.
- Heeft u geen vervoer? Dan kunnen we voor een ambulancedienst zorgen.
- Bij het verlaten van de afdeling krijgt u een mondmasker en een schort. Gelieve deze tot thuis aan te houden. Ontsmet ook uw handen alvorens u de kamer zal verlaten.

1.2 Persoonlijke spullen

Al uw persoonlijk spullen worden in een plastic zak of in uw valies mee naar huis gegeven. Volg daarbij deze (was)instructies

- Laat de zaak met vuile was 3 dagen (72 u) dicht.
- De was met handschoenen uit de zak halen zonder te schudden en onmiddellijk in de wasmachine steken.
- Was bij voorkeur op 60°C.
- Was de handen na het verwijderen van de handschoenen of aanraking van de was.
- Lege plastic zakken van de was in de vuilbak deponeren, zeker niet opnieuw gebruiken voor andere doeleinden.

1.3 Bij thuiskomst

- Ook na uw ontslag kan u de ziekte nog doorgeven, daarom blijft u thuis nog even in isolatie. Indien u nog positief bent voor het corona virus blijft u nog 14 dagen in quarantaine. Indien dat niet het geval is blijft u nog 7 dagen in quarantaine. Op de afdeling zal men u bij ontslag hierover informeren. Ook uw huisgenoten dienen de quarantainemaatregelen te respecteren.
- Ook houdt u best zoveel mogelijk 1.5m afstand van uw huisgenoten.

Hieronder volgen de adviezen van de overheid.

HYGIËNEDADVIES VOOR DE COVID-19 PATIËNT DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Versie 21 oktober 2020

U bent ziek door COVID-19, u hebt positief getest voor COVID-19, of er is een vermoeden dat u besmet bent met COVID-19. Volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden (mensen bij u thuis) en uw omgeving. **De duur van deze maatregelen wordt besproken met de huisarts**, maar deze zijn van toepassing minstens tot het verdwijnen van eventuele symptomen.

Voorkom besmetting van personen in uw omgeving

Blijf thuis

- Beperk uw activiteiten buitenshuis. Ga niet naar uw werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek bij u thuis en ga niet bij anderen op bezoek.
- Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts,...), bel dan uw huisarts om een afspraak te maken. Als u toch (rechtstreeks) naar een spoedgevallendienst gaat omwille van **ernstige** symptomen, brengt u hen telefonisch op de hoogte voor uw aankomst.

Beperk verdere verspreiding

- Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen... over een afstand van 1,5 meter.
- Blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter en bedek uw mond en neus met een mondmasker in aanwezigheid van anderen. Stoffen mondmaskers dienen dagelijks gewassen te worden op 60 graden.
- Vergeet niet uw handen te wassen met water en zeep nadat u het mondmasker afdoet. Droog uw handen af met een propere handdoek.

Blijf uit de buurt van uw naasten

- Neem, indien mogelijk, een aparte kamer in, ook om te slapen.
 - Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar u verblijft.
 - Circuleer niet in alle kamers van het huis. Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden. Als dit niet mogelijk is, moet u als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en deze na gebruik desinfecteren met bleekwater (zie hieronder).
 - Neem uw maaltijden afzonderlijk. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik moet u deze voorwerpen grondig reinigen.
 - Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 0,1% NaOCl bevat. Dit komt overeen met bleekwater (=javel) dat 25 tot 50 keer verdund is, afhankelijk van de chlooroplossing die in de handel beschikbaar is (dit kan variëren tussen 8 en 15 chlorometrische graden). Daarom,
 - ⇒ Voor een chlooroplossing van 15° dient u deze 50 keer te verdunnen. Dit wil zeggen, 20 ml bleekwater (ofwel 2 desertlepel, ofwel 4 koffielepels) toevoegen aan een fles met 1 liter kraanwater op kamertemperatuur (+18°–25°C).
 - ⇒ Voor een chlooroplossing van 8° dient u deze 25 keer te verdunnen. Dit wil zeggen, 40 ml bleekwater (ofwel 4 desertlepel, ofwel 8 koffielepels) toevoegen aan een fles met 1 liter kraanwater op kamertemperatuur (+18°–25°C).
- Laat dit inwerken gedurende minstens 5 minuten. Vergeet niet om gedurende deze tijd de restanten bleekwater en kraanwater weg te gooien in het toilet. Spoel vervolgens de verschillende oppervlakken met koud water. Aarzel niet om een ander schoonmaakproduct te gebruiken indien het materiaal van het oppervlak niet compatibel is met bleekwater.

Persoonlijke hygiëne

Hoest/nies in een zakdoek

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van uw elleboog, de binnenkant van uw trui,... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag wast. Was daarna uw handen.

Toiletbezoek

Klap het deksel naar beneden voordat u doorspoelt. Of uw handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

Was uw handen

Was uw handen telkens u gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens u vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek) hebt vastgenomen,... en dit meerdere keren per dag. Was uw handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om uw handen te drogen. Of gebruik individuele (voor één persoon) handdoeken die gewassen worden zodra ze vochtig zijn. Verzamel ze in een gesloten stoffen zak en was de zak in de wasmachine op 60 graden.



HYGIËNADVIES VOOR DE HUISGENOTEN VAN EEN PATIËNT MET SYMPTOMEN VAN COVID-19 DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Versie 01 oktober 2020

Als iemand in uw omgeving **COVID-19 heeft**, volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden (mensen bij u thuis) en uw omgeving.

Voorkom verdere verspreiding van het virus

Blijf thuis

- Ook al bent u niet ziek, u moet thuisblijven. Het kan namelijk zijn dat u toch besmet bent met het virus en in de komende dagen ziek zult worden. Er kunnen verscheidene dagen zitten tussen de infectie en het ontwikkelen van klachten. Omdat u ook al in de dagen vlak vóór het ontwikkelen van klachten het virus kunt doorgeven, moet u uit voorzorg minstens een periode van 10 dagen thuisblijven.
- U moet mogelijks langer thuisblijven dan uw huisgenoot die COVID-19 heeft. Dat komt doordat de tijd tussen de besmetting en het ontwikkelen van symptomen (wat artsen de 'incubatietijd' noemen) niet even lang is als de periode dat zieke personen met COVID-19 besmettelijk zijn.
- U mag uw woning enkel verlaten indien dit strikt noodzakelijk is, zoals om eten te kopen of om naar de dokter of apotheek te gaan. Draag hierbij altijd een mondkapje en vermijd contact met anderen.
- Ontvang thuis geen bezoek.
- Indien u werkt in een essentieel beroep (bv. als verpleegkundige), kan het **uitzonderlijk** zijn dat u toch gevraagd wordt om te gaan werken. Hierbij moeten strikte voorwaarden gerespecteerd worden, die uw werkgever met u zal overlopen.

Volg uw gezondheidstoestand nauwkeurig op

- De grote meerderheid van de personen die nauw contact hadden met een COVID-19 patiënt wordt zelf **niet** ziek. U hoeft zich dus niet al te ongerust te maken maar wel goed op te letten. Het kan zijn dat het call center regelmatig contact met u opneemt om na te gaan of u symptomen vertoont.
- Wees daarom alert op mogelijke symptomen. Indien u koorts heeft of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), bel dan uw huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.
- U zult (door uw huisarts of het call center) niet langer uitgenodigd worden om een test uit te voeren. Omwille van onvoldoende testcapaciteit wordt voorrang gegeven personen die tekens van COVID vertonen, personen die opgenomen moeten worden in het ziekenhuis en nieuwe bewoners van bv. woonzorgcentra. Andere hoog-risico contacten zonder symptomen worden voorlopig niet getest. Het is zinloos aan te dringen bij het labo.
- Tien dagen na het laatste risico-contact mag u terug aan het werk, op voorwaarde dat uw u zich niet ziek voelt. Ook in de 4 dagen die daarop volgen, moet u extra voorzichtig zijn. Beperk uw sociale contacten, draag een mondkapje op openbare plekken en ga nog niet op bezoek bij mensen die een hoog risico lopen om ernstig ziek te worden door COVID-19 (zoals bejaarden). Neem contact op met uw arts als u zich ziek voelt. Voor mensen die op het werk in contact komen met kwetsbare personen (bv. bejaarden) kunnen andere regels gelden.

Voorkom besmetting van uzelf

Blijf uit de buurt van de zieke

- Vermijd nauw contact met de zieke. Indien mogelijk zorgt slechts één persoon voor de zieke.
- Voorkom dat mensen met chronische luchtwegaandoeningen of andere chronische ziekten, mensen met immuunproblemen of ouderen in contact komen met de zieke. Indien nodig moet tijdelijk een alternatieve verblijfplaats voor hen gezocht worden.
- Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en een ander toilet dan de zieke. Als dit niet mogelijk is, moet de zieke als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als zijn of haar gezondheids-toestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.
- Neem uw maaltijden apart. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met de zieke. Trek niet aan de sigaret van de zieke.
- In aanwezigheid van anderen dient de zieke de mond en neus te bedekken met een doek, sjaal of stof-fen herbruikbaar mondkapje. Blijf anders op een afstand van meer dan 1,5 meter van elkaar.
- Het dragen van een mondkapje door contacten van de zieke biedt geen voldoende bescherming tegen infectie.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar de zieke verblijft.

Persoonlijke hygiëne

Hoest/nies in een zakdoek

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van uw elleboog, de binnenkant van uw trui,... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Was daarna uw handen.

Was uw handen

Vermijd het aanraken van uw ogen, neus en mond met ongewassen handen.

Was uw handen meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden.

Droog uw handen af met propere handdoeken, die niet door de zieke gebruikt worden. Was de handdoeken zodra ze vochtig zijn.

Toiletbezoek

Als u het toilet deelt met de zieke, desinfecteer het toilet dan grondig voor elk gebruik. Klap het deksel naar beneden voordat u het toilet doorspoelt. Of uw handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

Hygiëne thuis

Ontsmet de oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 0,1% NaOCl bevat (bleekwater met ofwel 8° chloor ofwel 15° chloor). Daarom,

- Indien men bleekwater van 8° chloor gebruikt: 40 ml bleekwater (ofwel 4 dessertlepels, ofwel 8 koffielepels);
- Indien men bleekwater van 15° chloor gebruikt: 20 ml bleekwater (ofwel 2 dessertlepels, ofwel 4 koffielepels);

toevoegen aan een fles met 1 liter kraanwater op kamertemperatuur (+18°–25°C). Laat dit inwerken gedurende minstens 5 minuten. Vergeet niet om gedurende deze tijd de restanten bleekwater en kraanwater weg te gooien in het toilet. Spoel vervolgens de verschillende oppervlakken met koud water. Aarzel niet om een ander schoonmaakproduct te gebruiken indien het materiaal van het oppervlak niet compatibel is met bleekwater.

Verdunning van commercieel bleekwater

Commerciële concentratie van de chlooroplossing	Hoeveelheid van de geconcentreerde chlooroplossing	Hoeveelheid van de geconcentreerde chlooroplossing
Chlooroplossing van 8°	40 ml per liter water	200 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 10°	32 ml per liter water	160 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 12°	26 ml per liter water	130 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 15°	20 ml per liter water	100 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 20°	16 ml per liter water	80 ml per 5 liter water

Tabel met volumes van verschillende soorten lepels

Soort lepel	Volume in ml
Koffielepel	5 ml
Dessertlepel	10 ml
Soeplepel	15 ml

02 OPVOLGING NA ONTSLAG

Bij ontslag ontvangt u een verpleegkundige ontslagbrief, een medicatie overzicht en een ontslagbrief voor de huisarts. Voor verdere vragen kan u steeds contact opnemen met het nummer 089/32 50 50. Zij kunnen u doorverbinden met de correcte afdeling.

Tijdens uw opname in het ziekenhuis kunnen naast lichamelijke problemen, ook sociale en psychologische factoren een rol spelen. Gespecialiseerde hulpverleners willen u graag bijstaan en informeren als u dit wenst. Mocht u tijdens uw opname nog niet de kans hebben gehad om met een psychologe of sociaal werker in gesprek te gaan, dan is dit nog steeds mogelijk.

Indien u problemen ondervindt als gevolg van uw ziekenhuisopname, kunnen er afspraken gemaakt worden voor het inschakelen van thuiszorg.

De sociaal werker kan u per mail het aanbod van thuiszorgdiensten in uw regio bezorgen.

Bij deze dienst kan u eveneens terecht met vragen over sociale rechten. De sociale dienst is dagelijks (ma t.e.m. vrij) geopend tussen 8 en 16.30 uur, T 089/32 16 50.

03 TIPS VOOR EEN GEZONDE VOEDING

Om uw herstelproces ook na ontslag verder te ondersteunen geven we u graag voedings- en bewegingsadviezen mee. Het gaat hier niet zo zeer om een dieet maar wel om een aantal concrete handvaten over hoe voeding onderdeel kan zijn van uw herstelproces om u te helpen opnieuw conditie en kracht op te bouwen.

Ook beweging is erg belangrijk. Het is raadzaam om langzaam weer op te bouwen. De herstelperiode kan een tijdje duren en dit is erg verschillend van persoon tot persoon. Neem hier minstens 8 - 12 weken voor. In sommige gevallen kan dit zelfs langer zijn.

3.1 Voeding na corona: Verrijk voeding met eiwitten!

Na het doormaken van corona zijn eiwitten een belangrijke bouwsteen om terug op de been te geraken. Hier vind je alvast voor elke maaltijd enkele concrete tips om meer eiwitten te eten.

Broodmaaltijd

- Kies voor eiwitrijk beleg
 - Vlees: magere vleessoorten: kipfilet, kalkoenfilet, gekookte magere ham, gebraad.
 - Smeer- of smeltkaas, platte kaas, kwark.
 - Ei: omelet, of hard gekookt ei.
 - Vis: tonijn, zalm, garnalen.
 - Hummus, Cottage Cheese, Hüttenkäse
- Combineer de broodmaaltijd met een eiwitrijke soep
 - Voeg peulvruchten toe aan de soep (linzen, kikkererwten, bonen,...).
 - Voeg vlees/vis/kaas toe aan de soep.
 - Verrijk de soep met amandelmeel.

Warme maaltijd

- Een aardappelpuree kan je verrijken door deze te bereiden met melk en een ei toe te voegen.

- Kies bij voorkeur voor gegaarde licht verteerbare groenten.
- Vlees/Vis/Ei: kies voor magere vleessoorten
 - Kip;
 - Kalkoen;
 - Biefstuk;
 - Rosbief;
 - Varkenshaasje;
 - ...

Tussendoortje

- Kies bij voorkeur voor een melkproduct
 - Indien je last hebt van slijmen, kies dan voor yoghurt of een melkproduct op basis van soja-, geiten- of schapenmelk.
 - Eiwitrijke varianten zijn bvb: Skyr en Melkunie. Zij leveren nog meer eiwitten.
- Noten/zaden/pitten kunnen als tussendoortje (een klein handje) of als toevoeging gebruikt worden in yoghurt, havermout of milkshake.
- Amandelmeel als toevoeging in puree, pudding of yoghurt geeft extra eiwitten en een lekkere smaak.
- Indien u zin heeft in fruit geef dan de voorkeur aan seizoensfruit.

Indien u nog vragen heeft kan u contact opnemen met de dienst Diëtiëk van het Ziekenhuis Oost-Limburg, 089/32 43 95.

Voor meer info over de voedingsdriehoek: zie www.gezondleven.be

04 GEZONDE LICHAAMSBEWEGING

Na je ontslag is het raadzaam om je beweging weer langzaam op te bouwen. We raden aan dat je rustig begint met de been- en armoefeningen die je hier kan vinden. Begin telkens met één reeks oefeningen. Loopt dit goed kan je verder opbouwen.

Eens je deze oefeningen goed onder de knie hebt kan je evolueren naar trappen, fietsen en/of wandelen. Je vooruitgang kan je bijhouden in het bewegingsdagboek achteraan!

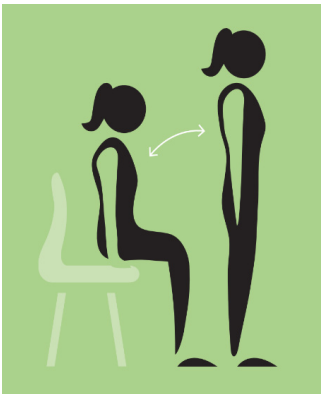
Beenoefening 1

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
 - probeer je voeten plat op de grond te zetten.
 - hou je rug recht en kijk recht naar voor.
- Ga rechtstaan.
- Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de stoel te vallen.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf meer uitdagen?

Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.

- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



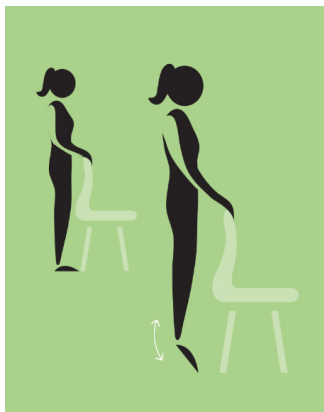
Beenoefening 2

- Ga achter een stevige stoel staan.
- Hou de rugleuning van de stoel vast.
- Ga rechtop staan.
 - voeten plat op de grond.
 - tenen wijzen recht naar voor.
 - de voeten staan op heupbreedte.
 - hou je rug recht en kijk recht naar voor.
- Ga nu op je tenen staan.
- Keer rustig terug maar laat je hielen de grond net niet raken.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf uitdagen?

Probeer het dan te doen zonder de stoel vast te houden.

- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de oefeningen.



Beenoefening 3

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel of zetel.
 - Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
 - Hou je rug recht en kijk recht naar voor.
 - Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- Breng 1 knie een beetje omhoog. Doe dit daarna met je andere knie.
- Hou je rug recht, leun daarvoor evt een beetje naar achter.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf meer uitdagen?

- Ga achter de zetel staan (indien nodig kan men steunen op de leuning van de zetel/stoel).
- Zet de voeten licht uit mekaar.
- Breng één knie omhoog, doe dit daarna met je andere knie.
- Hef de knie niet hoger dan heuphoogte.



Beenoefening 4

- Ga rechtop staan.
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - De voeten staan op heupbreedte
 - Hou je rug recht. Kijk recht voor je.
- Ga rustig met je achterwerk naar achter en naar onder. Alsof je gaat zitten.
- Ga terug naar boven vanaf het moment dat je denkt "nu zou ik een stoel raken".
- Hou je rug recht.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Indien u nog vragen heeft kan u contact opnemen met de dienst revalidatie van het Ziekenhuis Oost-Limburg, 089/32 73 43.

Wil je jezelf meer uitdagen?

Neem dan in elke hand een flesje water vast.

- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



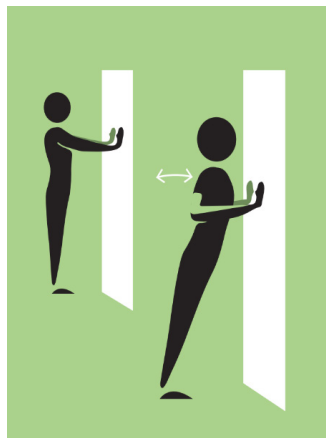
Armoeffening 1

- Ga ongeveer een meter van de muur staan.
- Ga rechtop staan.
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - De voeten staan op heupbreedte
 - Hou je rug recht. Kijk recht voor je.
- Plaats je handen op de muur.
 - Hou de handen ter hoogte en breedte van de schouders.
- Buig de ellebogen en ga met je neus naar de muur toe.
- Strek daarna je armen tot de ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf meer uitdagen?

Ga dan iets verder van de muur staan.

- Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen en ga niet te snel.



Armoefening 2

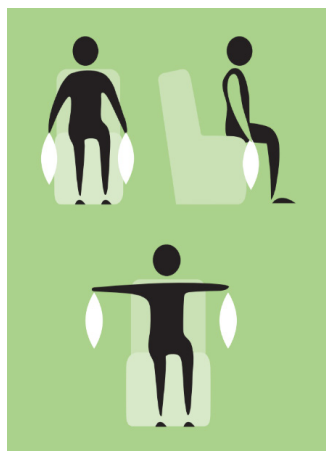
- Ga rechtop zitten op het puntje van je stoel.
 - Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
 - Hou je rug recht en kijk recht naar voor.
- Pak in elke hand een kussen vast.
- Breng de kussens naar boven.
 - Je ellebogen zijn een beetje gebogen.
 - Breng de kussens niet hoger dan je schouders.
- Laat de kussens rustig zakken tot ze je benen terug raken.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf meer uitdagen?

Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water.

(Nota: 100 ml = 100 gr, 1l = 1kg!) gewicht geleidelijk opbouwen!

- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



Armoeffening 3

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
 - Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
 - Hou je rug recht en kijk recht naar voor.
- Breng je vuisten ter hoogte van je hals.
 - Hou je schouders ontspannen.
- Sla afwisselend met links en rechts krachtig vooruit.
- Hou de rest van het lichaam stil.
 - Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf meer uitdagen?

Neem dan een flesje water in elke hand.

(Nota: 100 ml = 100 gr, 1l = 1kg!) gewicht geleidelijk opbouwen!

- Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



Armoefening 4

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
 - Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
 - Hou je rug recht en kijk recht naar voor.
- Strek je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders.
 - Je ellebogen zijn een beetje gebogen.
- Draai kleine cirkels met je armen.
- Start met 1 reeks van 10 à 12 bewegingen. Lukt dit vlot, ga dan naar 2 of 3 reeksen.

Wil je jezelf meer uitdagen?

Neem dan een een flesje water in elke hand. (Nota: 100 ml = 100 gr, 1l = 1kg!) gewicht geleidelijk opbouwen!

- Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



4.3 Bewegingsdagboek

Beenoefeningen	Aantal reeksen (1,2 of 3)	Aantal herhalin- gen (8, 10, 12)	Aantal kg. of gr. (indien gewichten gebruikt)
1			
2			
3			
4			
Armoefeningen			
1			
2			
3			
4			
Aantal treden:			
Aantal wandel minuten:			
Aantal fiets minu- ten:			

05 TOT SLOT

Wenst u meer info? Raadpleeg dan:
www.zol.be/coronavirus/terugnaarhuis



Veilige thuiskomst en een spoedig verder herstel gewenst!



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be