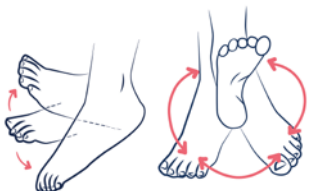





Blijf in beweging na uw operatie

Wist u dat u een actieve rol kunt spelen in uw eigen herstel?

Als u snel na de ingreep start met drinken, eten en bewegen, verkleint u het risico op complicaties. Zo voorkomt u ook een onnodig lange opname in het ziekenhuis.

Met het onderstaande schema kunt u zelf regelmatig bewegen. De kinesitherapeut komt na uw operatie ook langs om u extra informatie en oefeningen te geven. Daarnaast is er een beweegroute ontwikkeld op de afdeling. Die bestaat uit oefeningen die u tijdens het wandelen zelfstandig kunt doen.

		VOORMIDDAG	NAMIDDAG
De dag voor de ingreep			Wandelen op de afdeling en zitten op een stoel.
De dag van de ingreep			Circulatie-oefeningen doen in bed: maak cirkelbewegingen met de voeten (minstens 10 keer).
De 1e dag na de ingreep		Even op de rand van het bed zitten onder begeleiding van een verpleegkundige/ kinesitherapeut.	15 minuten op de rand van het bed zitten onder begeleiding van een verpleegkundige/ kinesitherapeut.
De 2e dag na de ingreep		Tussen 30 en 60 minuten op een stoel zitten.	Tussen 30 en 60 minuten op een stoel zitten. Wandelen op de kamer.
Vanaf de 3e dag na de ingreep tot en met ontslag		Meerdere uren per dag bewegen: meermaals op een stoel zitten en wandelen op de afdeling.	



Door te bewegen zult u zich fitter en minder moe voelen.
Geef duidelijk aan wanneer pijn u belemmert om te bewegen.
Eet indien mogelijk aan tafel in plaats van in bed te blijven liggen.



Deze doelstellingen zijn geen vervanging van het medisch advies van uw behandelende arts.

Als u om medische redenen niet mag eten, drinken of bewegen, wordt u hiervan op de hoogte gebracht.