

Bewegen voor uw gezondheid!

Elke beweging telt.

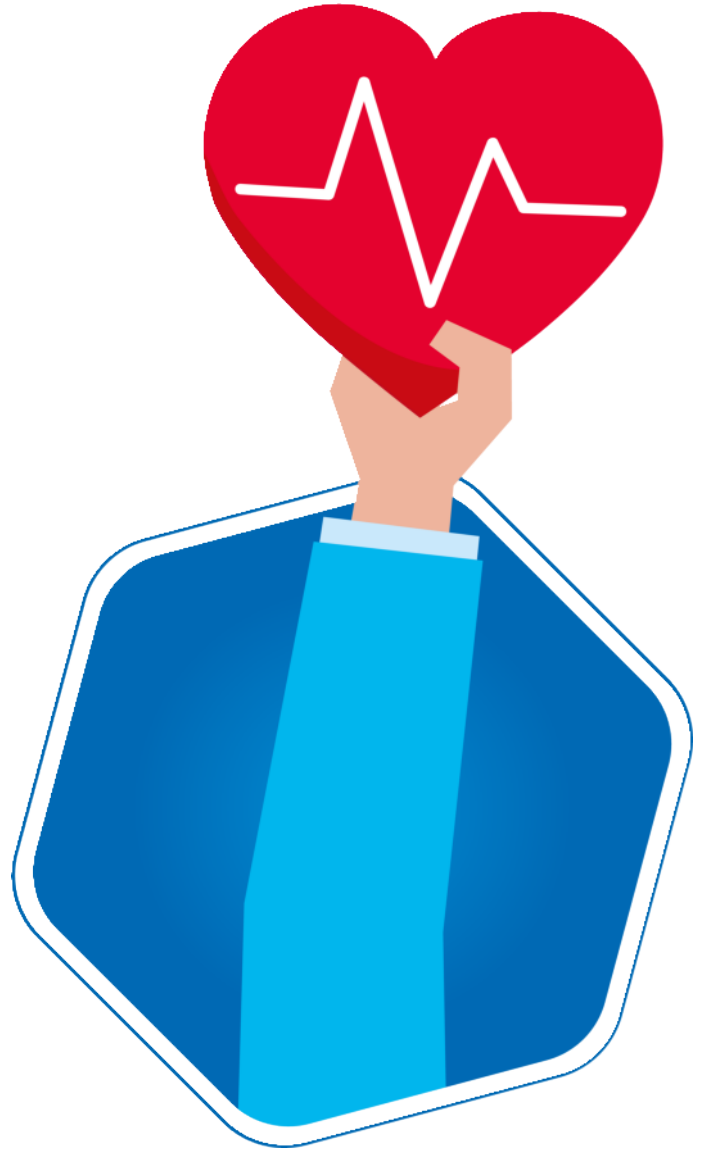
Na een ingrijpende gebeurtenis zoals een beroerte, een dwarslaesie of een amputatie, kan bewegen misschien lastig of spannend zijn. Maar bewegen, hoe klein de beweging ook is, is erg belangrijk voor uw algehele gezondheid.

Door te bewegen helpt u uw lichaam sterker te worden, voorkomt u stijfheid en bevordert u de doorbloeding. Bewegen buiten uw behandeling om kan daarbij een groot verschil maken. Al zijn het kleine bewegingen. Elke beweging telt!

- Behoudt en verbetert conditie
- Bevordert het denkvermogen
- Vermindert de kans op complicaties
- Verbeterd mentaal welzijn
- Vergroot veerkracht

Het is belangrijk om, binnen de grenzen van uw situatie, zoveel mogelijk actief te blijven.

Als uw behandelteam vindt dat u er klaar voor bent, dan kunt u starten met het beweegprogramma "Zelfstandig Oefenen". U kunt dan zelfstandig op verschillende plekken in en om het revalidatiecentrum in beweging komen. U krijgt hierover binnenkort meer informatie.



Zet vandaag nog een kleine stap! Bewegen is uw medicijn.

