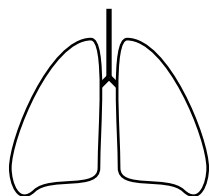
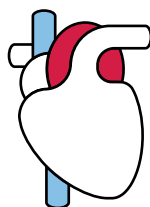


Meer bewegen helpt!

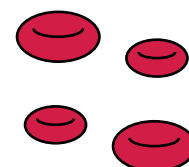
Eén week bedrust kan leiden tot 40% afname van de spiermassa. In beweging blijven helpt dit te voorkomen. Beweging vermindert daarnaast de bijwerkingen van chemotherapie en verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Bewegen tijdens uw opname in het ziekenhuis heeft een positieve invloed op:



Luchtweginfecties en longembolieën.



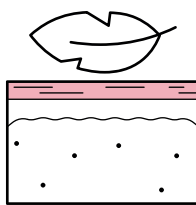
Hart-en vaatziekten zoals trombose.



Bloedarmoede.



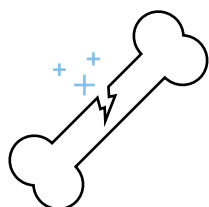
Ontstaan van suikerziekte.



Doorligplekken.



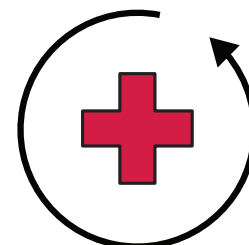
Somberheid, angst, concentratie, geheugen en verwardheid.



Botontkalking, spierzwakte en botbreuken.



Obstipatie en misselijkheid.



Een goede conditie zorgt voor een sneller herstel na de behandeling.

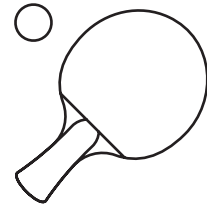
Wat kunt u zelf doen?



Trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dan kan iedere werkdag van 9.00 tot 10.00 uur in de sportzaal.



Virtual cycling in de AYA-lounge.



Tafeltennissen (na 18.00 uur) in de wachtruimte. Batjes en balletjes zijn beschikbaar via de verpleging.



Rondje lopen, elk rondje is 80 meter. Hoeveel rondjes loopt u per dag?



Beweegbox te vinden in de AYA-ruimte

“Sinds ik iedere dag naar de hoofdingang loop, voel ik mij sterker worden en kan ik de dag beter aan, het is fijn om even van de afdeling te zijn.”