

Beweeggroep

op de afdeling cardiologie

Beweegt u met ons mee?

Meer bewegen kan u helpen sociaal actief te zijn en minder afhankelijk te zijn van anderen. Ook kan het zijn dat u sneller herstelt. Het kan mogelijke gevolgen van te weinig bewegen helpen voorkomen. Daarnaast is samen bewegen gezelliger dan alleen. U kunt uw gedachten verzetten.

Tijdens de training beweegt u onder begeleiding van een bewegingsprofessional. De oefeningen zijn voor iedereen toegankelijk en zijn vooral bedoeld om uw spierkracht en balans te verbeteren. Het is veilig om te trainen en er wordt rekening gehouden met eventuele persoonlijke beperkingen.

Uw zaalarts/behandelaar heeft toegestemd met uw deelname aan de beweeggroep. We nodigen u van harte uit om mee te doen.

Dag en tijd

Maandag, woensdag en donderdag om 11.00 uur. Een paar minuten voor aanvang wordt u door uw verpleegkundige gevraagd naar het Peekplein te komen of wordt u opgehaald. De tijden kunnen wijzigen, dit kunt u navragen aan uw verpleegkundige.

Locatie

Het Peekplein op afdeling cardiologie.

Het is van belang om goed schoeisel of antislipsokken te dragen. Een infuus of katheterzak hoeft geen belemmering te zijn, ook dan kunt u deelnemen.

Hometrainer

Op afdeling cardiologie is een hometrainer aanwezig waarvan u gebruik mag maken na toestemming van uw zaalarts/behandelaar. Vraag dit na bij uw verpleegkundige.

De eerste keer op de hometrainer is altijd onder begeleiding van een fysiotherapeut.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.