

Vragen

Bij vragen: de ergotherapeuten zijn aanwezig op werkdagen tussen **8u00 en 15u30**.

Ergog1@ziekenhuiswaregem.be

Ergog2@ziekenhuiswaregem.be

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
GERIATRIE

Auteur: Dienst Geriatrie
Publicatiedatum: Maart 2016
Doc: 5672

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Beweging

Door te bewegen krijg je sterkere spieren, neemt je conditie toe en zal je evenwicht verbeteren.

Hierdoor zal het risico op een val dalen en zal je je algemeen beter en fitter voelen.

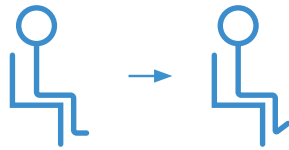
Ons advies:
min. **2 x** /dag **15** min bewegen.

De oefeningen uit deze folder kunnen je hierbij helpen, maar ook wandelen of huishoudelijke taken zijn een goede vorm van bewegen.

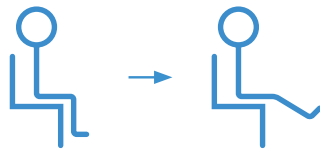
Vermijd zoveel mogelijk langdurige passieve activiteiten zoals tv-kijken, een boek lezen, ... gedurende meer dan **30** minuten.

Of neem de gewoonte om ieder halfuur even op te staan, wat te bewegen of even rond te wandelen.

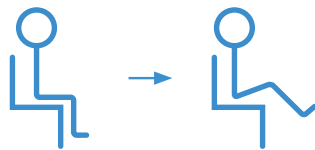
- Tenen heffen:
10 x



- Benen strekken en buigen:
10 x links, **10 x** rechts



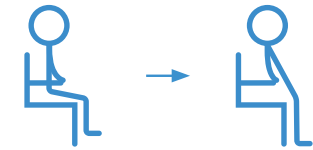
- Knie heffen:
10 x links, **10 x** rechts



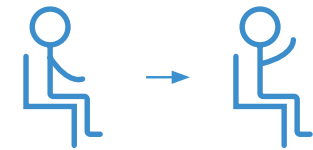
- Met de steun van de handen op de armleuning van je stoel/zetel: **5 x** linker bil opheffen (komt los van de stoel), vervolgens **5 x** linker bil heffen.



- Met de steun van de handen op de armleuning van je stoel/zetel: recht staan en terug gaan zitten **5 x**



- Armen gestrekt omhoog brengen:
10 x



- Armen zijwaarts heffen:
10 x

