Leefregelkaart

Longgeneeskunde

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Leefregelkaart leer werken met je grenzen

- **Probeer een goede spiermassa te krijgen/te behouden**.
- **Blijf bewegen:** streef naar een half uur per dag afgewisseld met rust.
- **Benauwd:** inademen via neus -buik- uit via mond (geperste lippen).
- **Bij hoesten:** huffen -adem diep in - open mond - stoot krachtig uit.
- **Inhalatie:** 1 luchtwegverwijder -na 10 min- 2 ontstekingsremmer, spoelen achteraf. Bij twijfel vraag hulp/uitleg bij uw apotheek.
- **Raadpleeg huisarts:** bij groen sputum of toename klachten
- **Eet gezond:** kies produkten uit de schijf van 5. Bij overgewicht of ondergewicht raadpleeg diëtiste.
- **Roken: ----STOP** ---- vraag hulp mocht dit niet lukken.

Notitie's

.....

.....

"Luister naar uw lichaam, leer om te gaan met uw chronische ziekte, probeer dit in te passen in uw levensstijl"

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00579-NL 09-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS