

Plukke epler



Visste du at:

- Det er mange flotte malerier og bilder i korridorene?
- Fra stua på Medisin D har du nydelig utsikt over sentrum og havnebassenget.
- Du kan gå til stua og spise vafler på tirsdager.

Føler du deg ustø?

Da kan du selvsagt få låne et ganghjelpemiddel!

Hilsen alle oss på **Medisinsk sengepost**

Hammerfest sykehus – Sykehusveien 35 – 9601 Hammerfest

Tlf Medisin C: 78 42 14 10 | Medisin D: 78 42 14 20

Bevegelse er medisin

Motvirker komplikasjoner og tap av funksjon



**EN INFORMASJONSBRØSJYRE TIL DEG
SOM KAN GÅ PÅ EGENHÅND**



FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCCIVIESSU



Fysisk aktivitet er viktig for helsa vår, også når vi er syke.

Ved å være i litt bevegelse hver dag under innleggelsen reduserer du risikoen for en rekke komplikasjoner.

Enkle øvelser og aktiviteter vil ha en positiv innvirkning på ditt funksjonsnivå og selvstendighet i hverdagslige gjøremål.

Tips for å være i bevegelse:

- Gjør mest mulig selv i stell og av- og påkledning.
- Spis alle måltidene på kjøkkenet. Gå til og fra.
- Legg inn en ekstra gåtur i forbindelse med toalettbesøk og måltider.
- Gjør øvelsene i denne brosjyren to ganger om dagen.

Reise og sette seg



Ro

Gå opp på tå

