

# Fit en gezond



## Hoe doe ik dat?

Blijf gezond, beweeg!

Beweegtips:

- wandelen
- Fietsen
- rolstoel hoepelen
- Bal gooien
- springen
- voetballen
- dansen



Meer beweegtips nodig? Kijk op [www.zozijn.nl/samenthuis](http://www.zozijn.nl/samenthuis) of neem contact op met afdeling fysiotherapie!



Eet gezond, blijf gezond!  
- 2 stuks fruit per dag  
- 250 gram groente  
- Volkoren producten  
Eet gevarieerd, volgens de Schijf van vijf! [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Als een cliënt niet fit is, tekenen van of wellicht getest op het Coronavirus, houdt dan **EXTRA GOED** de inname van vocht en voeding in de gaten.

Klachten die een cliënt kan hebben:

- Benauwdheid
- Keelpijn
- Vermoeidheid, 'geen zin'
- Koorts

Door deze klachten kan het goed zijn dat de cliënt niet/minder wil eten óf een verminderde coördinatie voor slikken heeft. Wees hierop alert!

Vertrouw je het niet?  
Trek gerust aan de bel!

Dan proberen wij op afstand mee te kijken.

**LANG LEVE DE TECHNOLOGIE!**

### TIPS!

- Zachte en/of vloeibare koude maaltijden/ dranken worden vaak beter verdragen (griesmeelpap, vla, smoothie, kwark, vruchtensap, danoontje, brood zonder korst etc.)  
**Slikadvies en aangepast dieet blijft van toepassing!**
- Maak gebruik van energie- en eiwitrijke voeding zoals zuivel en kaas. Kijk [hier](#) (link naar lijst met eiwitrijke producten) voor meer eiwitrijke producten
- Start laagdrempelig drinkvoeding bij overslaan of matige intake van maaltijden.
- Biedt minstens 6x per dag kleine hoeveelheden voeding aan. Ook bij quarantaine! Hulp bij (klaarmaken van) eten verlaagt de inspanning.
- Maak gebruik van lichtgewicht (plastic) bekertjes en bestek.
- Indien zuurstofmasker; maak evt. gebruik van een rietje.

