



Gaat u de uitdaging aan?

Op 9 maart 2017 is het Wereld Nieren Dag (World Kidney Day). Dit jaar is het thema healthy lifestyle, oftewel: gezonde leefstijl. Daarmee wordt aandacht gevraagd voor bewegen, dieet en andere onderwerpen die bijdragen aan de gezondheid.

Iets voor u?

Een gezonde leefstijl is extra belangrijk wanneer u een nierziekte heeft. Met een goede conditie kunt u een eventuele transplantatie lichamelijk beter aan. Goede voeding en ontspanning zorgen ervoor dat u zich naast de dialyse zo goed mogelijk voelt. Daarom willen we u aanmoedigen mee te doen aan de themawEEK 'gezonde leefstijl!' Ook alle medewerkers worden uitgenodigd om mee te doen. Gaat het u lukken om alle activiteiten te doen?



Hoe werkt het?

- Op de achterkant vindt u 8 activiteiten die passen bij het thema en die goed voor u zijn.
- U heeft tot donderdag 9 maart de tijd om deze activiteiten uit te voeren.
- Nadat u een activiteit heeft uitgevoerd, kunt u deze afvinken.
- De ingevulde kaart, levert u in bij een verpleegkundige. Heel veel succes!

Kans maken!

We verloten vijf t-shirts met een leuke tekst onder iedereen die meedoet. U kunt hieronder uw gegevens achterlaten om kans te maken:

Naam:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

☐ ☐

2 x 15 minuten wandelen

☐ ☐

2 x 20 minuten fietsen (denk hierbij ook aan de bedfiets)

☐

recept van de maand bereiden

☐

30 minuten in de buitenlucht

☐

24 uur geen alcohol gebruiken

☐

12 uur niet roken

☐

8 uur bedrust

☐

1 gezonde activiteit naar keuze:

.....

*mocht het voor u niet
mogelijk zijn om een van
deze activiteiten uit te
voeren, mag u zelf een
alternatief invullen

