

## Algemene adviezen voor herstel na corona

Je bent in behandeling bij een Chronisch ZorgNet therapeut die is gespecialiseerd in het herstel na een corona-infectie. Samen werken jullie aan jouw herstel. Wanneer nodig, kan de Chronisch ZorgNet therapeut jou ook in contact brengen met een diëtist, ergotherapeut of psycholoog in de buurt.

De volgende adviezen kan je zelf thuis opvolgen.

### Blijf in beweging, ook als je klachten hebt!

- Wandel en fiets meerdere keren per dag 10-20 minuten (als dat gaat).
- Beweeg op een lage intensiteit. Je moet hele zinnen kunnen blijven praten tijdens het bewegen.
- Rust na het oefenen goed uit.
- Probeer elke dag iets meer te bewegen

### Doe ieder uur een ademhalingsoefening

- De fysiotherapeut geeft jou ademhalingsoefeningen mee die je thuis kan doen.

### Ademhalingsoefening bij benauwdheid

- De fysiotherapeut vertelt je welke oefening je kan doen als je benauwd bent. Hiermee kan je de benauwdheid verlichten.

### Train je spierkracht

- De fysiotherapeut geeft je oefeningen mee die het beste bij jou passen. Bespreek met de fysiotherapeut hoe vaak je deze doet.

### Eet gezond

- Eet gevarieerd en zoveel mogelijk verse producten.
- Eet eiwitrijk, bijv. vlees, noten, zuivel en kaas

### Start vandaag nog met een gezondere leefstijl

- Neem de tijd voor je herstel: langzamer is in dit geval sneller!
- Verdeel activiteiten over de dag en neem tussendoor rust.
- Zorg dat je voldoende slaapt.
- Verlaag elke vorm van stress en angst; breng meer tijd door in de natuur (tuin, park of bos).
- Rook je? Stop met roken of zoek hulp bij het stoppen
- Zorg voor een schone leefomgeving en lucht de kamers in huis regelmatig door.

### Wil je meer informatie?

Via [www.coronalongplein.nl](http://www.coronalongplein.nl) kan je meer informatie vinden over (het herstel na) corona. Ook kan je hier ervaringen delen en in contact komen met lotgenoten.

