



Na een beroerte

Leefstijl: kleine stappen, groot verschil

Gezond leven helpt bij herstel én verkleint de kans op een nieuwe beroerte.
Wat kunt u zelf doen?

- Eet gezond
- Beweeg elke dag en ontspan genoeg
- Slaap op vaste tijden
- Rook niet, drink geen (of matig) alcohol en gebruik geen andere middelen
- Zorg goed voor uw gedachten en gevoelens
- Volg het advies van uw arts over bloeddruk en cholesterol



Rivas Zorggroep

Meer weten?

Op onze website leggen we de leefstijltips rustig uit.
Scan de QR-code of ga naar:
www.rivas.nl/zorgthema-s/leefstijl