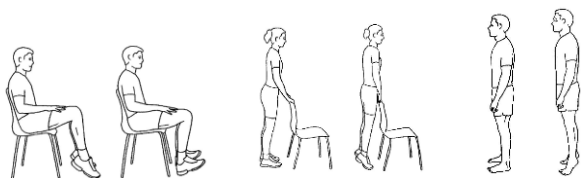


Här hittar du stationerna (A-korridoren):

1. Utanför rum 11
2. Mellan rum 14 och 15
3. Sittplatser utanför rum 19
4. Mellan rum 18 och 19
5. I dagrummet
6. Utanför rum 9

Exempel på övning (nivå A-C):



A

B

C

Träningsvägen

Stationsträning på Strokeenheten, Östra sjukhuset

Träningsvägen är till för att främja en ökad aktivitetsnivå och träning för patienter på avdelningen. Träning kan förhindra negativa effekter av långvarigt stillasittande/stillaliggande samt bidra till att bibehålla eller förbättra den fysiska funktionen.

6 träningsstationer finns utspridda i korridoren samt matsal. Varje station består av 3 övningar, varav minst en av övningarna kan utföras sittandes. Du väljer själv den eller de övningar som passar dig.

Vill du ha hjälp att komma igång eller få tips om hur övningarna skall utföras, ta kontakt med fysioterapeuterna på avdelningen eller be sköterskan att kontakta fysioterapeut så hjälper vi gärna till!

Dina övningar:

Skriv upp vilken nivå (A, B eller C) och hur många gånger du utför övningen för att komma ihåg till nästa

Övning	Nivå (A-C)	Antal <i>repetitioner</i> och eventuellt antal <i>omgångar</i>
Träningsvägen 1		
Träningsvägen 2		
Träningsvägen 3		
Träningsvägen 4		
Träningsvägen 5		
Träningsvägen 6		

Aktivitetsdagbok:

Notera vilken dag/dagar du har tränat. *Exempelvis:* Måndag övning 1-3 fm (förmiddag), övning 4-6 em

	Vecka: ____	Vecka: ____	Vecka: ____
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			