

Zakaj je pomembno izvajati vaje in voditi dnevnik?

Dnevnik naj vam bo v pomoč in spodbudo k doslednemu izvajanju vaj. Z beleženjem bolečine in njene intenzivnosti lahko spremljate, kako se ta skozi tedne zmanjšuje.

Če opazite pri izvajanju vaj kaj posebnega (občutek vlečenja, šibkost mišic ...), to zapišete v zadnji stolpec.

Ob vajah upoštevajte naslednje napotke:

- Vaje izvajajte redno in temeljito (vsakič do konca giba).
- 10 ponovitev vsake vaje, 3x dnevno.
- Kvaliteta izvedbe vaj je pomembnejša od kvantitete.
- Sponke, dren ali obliži niso ovira za gibanje in izvajanje vaj.
- Med gibanjem je normalno povečano iztekanje tekočine po drenu.
- Po navodilu zdravnika jemljite protibolečinska zdravila.
- Povejte svojcem, da morate z operirano roko gibati, in jih prosite za pomoč pri izvajanju vaj.



Ime in priimek:

Popisna številka:

Datum in vrsta posega:

*Življenje je kot vožnja s kolesom.
Da bi ohranil ravnotežje,
se moraš premikati.*

Albert Einstein

Kje lahko izvem več?

O Raziskavi o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk OREH:

<https://www.onko-i.si/oreh>



O vajah in fizioterapiji:

Onkološki inštitut Ljubljana
ENOTA ZA FIZIOTERAPIJO, Stavba »C« pritličje
ponedeljek – petek: 7.00–9.30 in 12.00–14.30
T: 01 587 93 22

Izdal: Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana
Avtorji: Enota za fizioterapijo
Uredila: Mateja Kurir Borovčič
Postavitev zgibanke: Barbara Bogataj Kokalj • Lektura: Jezikovna zadruga Soglasnik • Tisk: Tiskarna Koštomaj d.o.o., Celje • Naklada: 1000 izvodov • Leto izida: 2022

Raziskavo o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk OREH financirata Agencija Republike Slovenije za raziskovanje in Ministrstvo za zdravje (Projekt V3-1906). Nosilec raziskave je Onkološki inštitut Ljubljana. Partnerji raziskave: Inštitut medicinske rehabilitacije UKC Ljubljana, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – SOČA, drugi zdravstveni zavodi po Sloveniji.

 **OREH** Raziskava o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk



DNEVNIK VAJ ZA BOLNICE

Nosilec:

 **ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA**

Partnerji:

Inštitut medicinske
rehabilitacije UKC
Ljubljana

Univerzitetni
rehabilitacijski
inštitut Republike
Slovenije – Soča

zdravstveni
zavodi
in druge
organizacije

