

Aktiv gegen Hernien

Dieser Plan soll Ihnen dabei helfen, das Risiko einer parastomalen Hernie zu verringern. Tragen Sie dazu Ihre persönlichen Ziele und Fortschritte ein. Und nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Wichtige Bereiche – und wie Ihr persönliches Ziel aussehen könnte	Was sind meine persönlichen Ziele?	Was lief gut? (Füllen Sie diese Spalte 6 Wochen später aus)
Schwere Dinge heben <i>Beispiel:</i> Ich werde meine Knie beugen, wenn ich etwas anhebe.		
Übungen für eine starke Körpermitte <i>Beispiel:</i> Ich werde die Übungen zwei Mal am Tag machen.		
Regelmäßige Bewegung <i>Beispiel:</i> Ich werde jeden Tag einen 10-minütigen Spaziergang machen.		
Das eigene Gewicht im Blick <i>Beispiel:</i> Ich werde mich ausgewogener ernähren.		
Schlechte Angewohnheiten <i>Beispiel:</i> Ich werde in den nächsten zwei Monaten mit dem Rauchen aufhören.		
Stützende Unterwäsche <i>Beispiel:</i> Ich werde stützende Unterwäsche finden, die mir gefällt, und fange an, sie zu tragen.		
Stoma-Bandage <i>Beispiel:</i> Ich werde meine medizinische Fachkraft nach einer Stoma-Bandage fragen.		
Stoma-Check <i>Beispiel:</i> Ich werde alle drei Monate den Stoma-Check auf www.stoma.coloplastaktiv.de machen.		