

Plan de Acción para la Hernia

Utiliza el Plan de Acción para la Hernia para reducir tu riesgo de desarrollar una hernia, o para reducir el impacto que tu hernia tiene en tu vida tomando el control por ti mismo. El Plan de Acción para la Hernia te permite decidir cómo tomarás medidas al escribir tus propias metas para diferentes áreas de enfoque.

Puedes encontrar herramientas, inspiración y los 4 ejercicios de Core online en Coloplast® Care.

Área de enfoque – y cómo podría ser un objetivo personal para esa área	Escribe aquí tus objetivos	¿Qué salió bien? (Completar 6 semanas después)
Piensa antes de levantarte Ejemplo: doblaré las rodillas cuando levante cosas.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
4 Ejercicios Core Ejemplo: Realizaré los 4 ejercicios Core al menos dos veces al día.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ejercicio Físico Regular Ejemplo: Daré un paseo de 10 minutos todos los días.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Tomar control de mi peso Ejemplo: Seguiré una dieta más equilibrada	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Dejar de fumar Ejemplo: Dejaré de fumar en los próximos dos meses	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Ropa interior de soporte Ejemplo: Encontraré ropa interior de soporte que me guste y comenzaré a usarla.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Prendas de soporte Ejemplo: Consultaré a mi enfermera estomaterapeuta sobre prendas de soporte.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Realizar un chequeo de ostomía online Ejemplo: Revisaré mi ostomía cada 3 meses en busca de cambios en la forma o posibles problemas.	_____ _____ _____	_____ _____ _____