

HOE BLIJF JE FIT EN GEZOND ALS HUISHOUDELIJKE HULP IN DE THUISZORG?

Hoe blijf je in topvorm als huishoudelijke hulp in de thuiszorg? Zorg voor voldoende beweging tijdens het werk. Als huishoudelijke hulp in de thuiszorg ben je vaak druk in de weer met schoonmaken, opruimen en het verzorgen van cliënten. Dit betekent dat je veel tijd zittend of staand doorbrengt. Zorg er daarom voor dat je tussendoor voldoende beweegt. Of doe wat lichte oefeningen terwijl je aan het werk bent. Zo blijf je fit en gezond. Geef jezelf regelmatig rustpauzes. Als huishoudelijke hulp in de thuiszorg kom je vaak terecht in hectische situaties. Het is belangrijk om regelmatig even een kort rustmoment te nemen. Plan daarom rustpauzes in je schema en houd je daaraan. Ga even zitten met een kopje thee of doe een korte meditatie. Zo kun je de rest van de dag weer vol energie aan de slag. Eet en drink gezond. Een gezonde voeding is essentieel voor een fit en gezond lichaam. Zorg daarom dat je tijdens je werk als huishoudelijke hulp in de thuiszorg voldoende water drinkt en gezonde snacks bij de hand hebt. Vermijd suikerrijke drankjes en snacks, omdat deze je bloedsuikerspiegel snel laten stijgen en vervolgens weer snel laten dalen. Dit kan zorgen voor een energiedipje en concentratieproblemen tijdens het werk. Werken bij Thuiszorg in Holland. Wil jij aan de slag als huishoudelijke hulp in de thuiszorg bij een betrouwbare organisatie? Thuiszorg in Holland is altijd op zoek naar gemotiveerde



ThuiszorgInHolland


Hoe blijf je fit en gezond als huishoudelijke hulp in de thuiszorg?


- Tips voor topvorm:**
- **Beweeg tijdens werk**
 - **Neem rustpauzes**
 - **Eet en drink gezond**




ThuiszorgInHolland



 info@thuiszorginholland.nl

 08899 11 300

 Laan van Berlijn 329, 2034 SM, Haarlem

 Netherlands