

BEWEGEN TIJDENS DE OPNAME

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

Inleiding

U bent vanwege een ziekte, een ongeval of een operatie in het ziekenhuis opgenomen. In deze folder leest u waarom het zo belangrijk is om in beweging te blijven voor, tijdens en na de ziekenhuisopname en hoe u dat kunt doen.

Waarom bewegen?

Een ziekenhuisopname veroorzaakt vaak meer lichamelijke achteruitgang dan op basis van het ziektebeeld te verwachten valt. De reden is dat men minder actief is. Weinig bewegen leidt tot een verminderde conditie, afname van spierkracht, functieverlies en bij ouderen tot afname van zelfstandigheid. Daarom is het zo belangrijk om in beweging te blijven, ook rondom een ziekenhuisopname.

Mogelijkheden

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van de aandoening en de reden van de opname. Probeer om in beweging te blijven op een manier die bij u past. Denk aan zelfstandig wassen en aankleden, een stukje wandelen door het ziekenhuis of bezoek ontvangen. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u sneller en beter herstelt van de ziekenhuisopname. Ook is er minder kans op risico op complicaties zoals trombose of een longontsteking.

Mobilisatiekaart

Achter ieder bed hangt een mobilisatiekaart. Op deze kaart staat aangegeven op welke manier u zich vanuit het bed naar de stoel kunt verplaatsen, van wie u hulp nodig heeft, welk hulpmiddel u kunt gebruiken en in welke ruimtes u zich kunt mobiliseren (verplaatsen). De kaart wordt ingevuld door de fysiotherapeut die betrokken is bij uw behandeling. Het doel van de mobilisatiekaart is dat zowel uzelf, uw zorgverleners en uw naasten zicht hebben op het niveau waarop u zich veilig kunt verplaatsen en bewegen.

Bewegen tijdens de ziekenhuisopname

- Indien u moeite heeft met uit bed komen en bewegen, vraag dan hulp van de verpleging of fysiotherapeut.
- Kom overdag uit bed en maak gebruik van de activiteitenruimte en eetkamer.
- Wanneer het zitten op een gewone stoel pijnlijk of vermoeiend is, overleg dan met de verpleging of ergotherapeut wat u hiermee kunt doen.
- Ga samen met uw bezoeker lopen tijdens het bezoeken in plaats van naast het bed zitten.
- Ga koffie halen.
- Loop aan het eind van het bezoeken met uw bezoeker mee naar de liften.
- Een dagschema kan helpen bij het bieden van structuur en ritme. In overleg met de verpleegkundige en eventueel de ergotherapeut en fysiotherapeut kan een schema worden opgesteld.

Gebruik de volgende hulpmiddelen:

- Comfortabele kleding voor overdag in plaats van een pyjama.
- Comfortabele schoenen of gympen (gebruik een schoenlepel om aan te trekken) in plaats van pantoffels.
- Hulpmiddelen die thuis worden gebruikt, zoals een rollator of een bril/gehoorapparaat. Plak hier wel een naamsticker op.
- Iets te doen zoals een boek, tijdschrift, handwerk, iPad of een spelletje.

Beweegvideo's

Op www.franciscus.nl/bewegen vindt u verschillende video's van oefenprogramma's. Op advies van uw fysiotherapeut kunt u zelf aan de slag met deze oefeningen tijdens en/of na uw opname. Als een oefening te zwaar is, bespreek dit dan met uw fysiotherapeut.

Conditie opbouwen na de ziekenhuisopname

Probeer na de opname uw activiteiten weer op te bouwen en zo snel mogelijk terug te komen in het normale ritme. Dit zal het herstel versnellen. U kunt bijvoorbeeld doelen opstellen zoals elke dag weer iets verder te gaan wandelen.

Heeft u vragen over het opbouwen? Bespreek dit met uw arts of fysiotherapeut.

Wist u dat:

- patiënten in het ziekenhuis meer dan 80% van de tijd per dag in bed liggen?
- patiënten die 7 dagen in bed liggen wel tot 10% van hun spiermassa kunnen verliezen?
- dit ongeveer gelijk is aan het gewicht van 8 dikke biefstukken?
- door weinig bewegen de zelfstandigheid hard achteruitgaat en de afhankelijkheid dus toeneemt?
- een goede conditie zorgt voor een beter herstel?

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 9.00 uur tot 12.00 uur telefonisch contact opnemen met de paramedische dienst via telefoonnummer 010 – 893 1011.