

**BEWEGEN TIJDENS DE OPNAME**

---

INFORMATIE VOOR NAASTEN VAN DE PATIËNT

## **Inleiding**

Uw familielid, partner of kennis is in het ziekenhuis opgenomen. In deze folder leest u waarom het voor een patiënt zo belangrijk is om in beweging te blijven voor, tijdens en na de ziekenhuisopname en hoe u de patiënt hierbij kunt helpen.

## **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.

## **Waar kunt u bij helpen?**

Probeer de patiënt zoveel mogelijk te stimuleren om in beweging te blijven op een manier die bij hem/haar past. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat de patiënt sneller en beter herstelt van de ziekenhuisopname. Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van de aandoening en de reden van de opname.

## **Mobilisatiekaart**

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

## **Bewegen tijdens de ziekenhuisopname**

- Indien de patiënt moeite heeft met uit bed komen en bewegen, vraag dan hulp van de verpleging of fysiotherapeut.
- Stimuleer het overdag uit bed zijn en het gebruik van de activiteitenruimte en eetkamer.
- Wanneer het zitten op een gewone stoel pijnlijk of vermoeiend is, overleg dan met de verpleging of ergotherapeut of er andere mogelijkheden zijn.
- Ga samen met de patiënt lopen tijdens het bezoeken in plaats van naast het bed zitten.
- Ga samen koffie halen.
- Stimuleer de patiënt aan het eind van het bezoeken om met u mee te lopen 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](http://www.franciscus.nl/bewegen) vindt u verschillende video's met 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 uw familielid, partner of kennis na de opname te helpen om zijn/haar activiteiten weer op te bouwen en zo snel mogelijk terug te komen in het normale ritme. Dit zal het herstel versnellen. U kunt bijvoorbeeld helpen bij het opstellen van doelen zoals elke dag weer iets verder te gaan wandelen. Heeft u vragen over het opbouwen? Bespreek dit met de arts of fysiotherapeut.

### **Wist u dat:**

- Patiënten in het ziekenhuis gemiddeld meer dan 80% van de tijd in bed liggen?
- Patiënten die 7 dagen in bed liggen wel tot 10% van hun spiermassa kunnen verliezen en dat dit gelijk staat aan het gewicht van 8 dikke biefstukken?
- Door weinig bewegen de zelfstandigheid hard achteruit gaat en de afhankelijkheid toeneemt? Zie figuur 1.
- 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 09.00 uur tot 12.00 uur telefonisch contact opnemen met de paramedische dienst via telefoonnummer 010 – 893 1011.