

# Dijklander in Beweging



Zo blijft u in  
beweging tijdens  
uw opname



## Waarom bewegen belangrijk is

Bij een ziekenhuisopname denken we al snel: 'ik lig in het ziekenhuis'. Het bed staat centraal. Gemiddeld liggen patiënten 60 tot 85% van de dag in bed, terwijl het overgrote gedeelte van de patiënten geen medisch voorgeschreven bedrust heeft. In beweging blijven tijdens een ziekenhuisopname heeft vele voordelen. Uw conditie blijft beter op niveau, u houdt sterkere spieren, u bent langer onafhankelijk van de zorg van anderen, u verkleint de kans op complicaties en voelt zich er beter door.

### Wist u dat een paar dagen weinig beweging:

- een verlies van 10-15% aan spiermassa tot gevolg heeft en het maanden duurt om dit weer op te bouwen. Bij oudere patiënten herstelt de spierfunctie meestal niet meer helemaal;
- kan leiden tot (extra) complicaties en een langere ziekenhuisopname;
- bij ouderen kan resulteren in het niet meer zelfstandig kunnen wonen. Oudere patiënten verliezen drie keer zo snel spiermassa als de jongere patiënt.

Daarom is het zo ontzettend belangrijk om in beweging te blijven.

## Hoe kan ik bewegen?

Bewegen hoeft niet moeilijk te zijn.

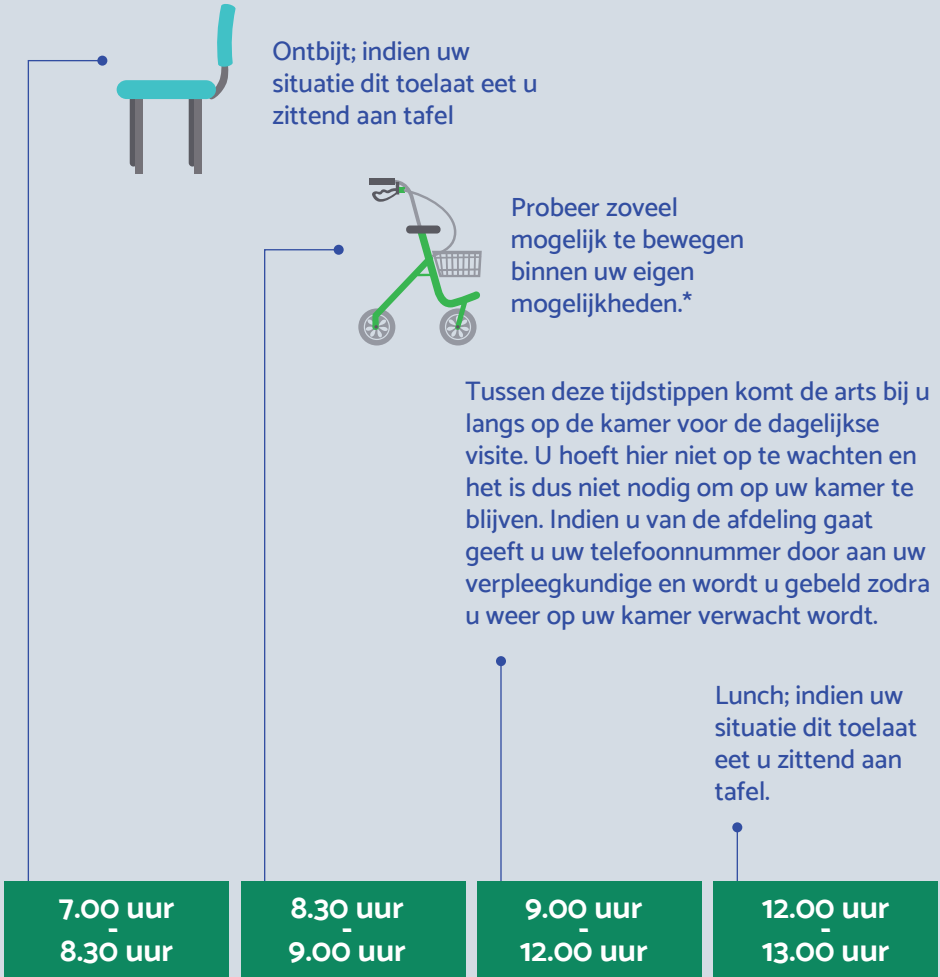
Soms zijn kleine aanpassingen al voldoende, zoals:

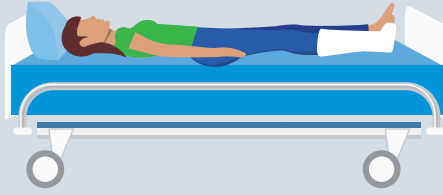
- In de stoel zitten is al beter dan in bed liggen. Eet dus zoveel mogelijk aan tafel en ga elke dag wat vaker en langer in de stoel zitten.
- Probeer elk uur een stuk te lopen. Bouw het aantal stappen per keer op. Loop bijvoorbeeld met uw bezoek mee naar de trap of de lift.
- Bewegen kan ook met uw bezoek. Wandel samen bijvoorbeeld naar een gezamenlijk zitje of het bezoekersrestaurant in de centrale hal.
- Heeft u een iPad of smartphone? Dan kunt u meedoen met de drie oefenprogramma's '7 minute workouts' op [www.dijklander.nl/bewegen](http://www.dijklander.nl/bewegen).



## Hoe ziet mijn dag eruit?

Op sommige momenten is het noodzakelijk dat u op uw kamer bent, bijvoorbeeld als er een onderzoek gepland staat. Echter het overgrote gedeelte van de dag bent u vrij om te gaan waar u wilt. Onderstaand dagschema helpt u hierbij. Uw verpleegkundige zal u inlichten als er van onderstaand schema afgeweken wordt.





Rustuur. U hoeft tijdens dit uur niet op uw kamer te blijven, maar houdt rekening met de rust van andere patiënten.



Probeer zoveel mogelijk te bewegen binnen uw eigen mogelijkheden en betrek uw bezoek hierbij!\*

Diner; indien uw situatie dit toelaat eet u zittend aan tafel.



Probeer zoveel mogelijk te bewegen binnen uw eigen mogelijkheden en betrek uw bezoek hierbij!\*

13.00 uur  
14.00 uur

14.00 uur  
17.00 uur

17.00 uur  
18.00 uur

18.00 uur  
22.00 uur

\*Kom uit bed, doe uw oefeningen en/of maak een wandeling. Raadpleeg hiervoor uw Beweeg Activiteit Score (BAS). Geef wel altijd aan de verpleging door dat u van de afdeling gaat.

## Mag ik wel bewegen?

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van de reden van uw opname. Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op de manier die bij u past. Dit kan variëren: uzelf wassen, oefeningen doen in bed, in de stoel, staand of een stuk wandelen door het ziekenhuis.

## In isolatie?

Soms is het nodig dat u geïsoleerd (dus apart van anderen) wordt verpleegd in het ziekenhuis, vanwege een bacterie, virus of lage weerstand. Als u geïsoleerd verpleegd moet worden, mag u helaas niet van uw kamer af. Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen uw mogelijkheden, door oefeningen op uw kamer uit te voeren om uw kracht en conditie zoveel mogelijk op peil te houden. De oefeningen kunt u in bed, op een stoel en/of in stand uitvoeren.

## Beweeg Activiteit Score (BAS)

Bij uw bed hangt de Beweeg Activiteit Score (BAS). Uw verpleegkundige vult deze dagelijks samen met u in. Op deze manier is het voor u en iedereen die bij u aan bed komt inzichtelijk wat u kunt en mag met betrekking tot bewegen.

## Tips om te bewegen:

- Graag comfortabele kleding en schoenen om overdag in het ziekenhuis te dragen in plaats van een pyjama
- Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Gebruik deze tijdens de opname, neem ze gerust mee.
- Draagt u een bril? Zet hem op tijdens de opname. Zo ziet u beter wat er om u heen gebeurt.

## Rol van verpleegkundige en fysiotherapeut

U zult regelmatig van de verpleegkundigen en artsen horen dat bewegen belangrijk is tijdens uw opname in het ziekenhuis. Uw verpleegkundige zal u daarom ondersteunen in het bewegen waar u dit nodig heeft. Denk bijvoorbeeld aan het samen lopen naar het toilet, het geven van adviezen wanneer u twijfelt welke oefeningen voor u geschikt zijn, het ter beschikking stellen van het juiste loophulpmiddel en het geven van antislipsokken wanneer u (nog) geen schoenen bij u heeft. Indien blijkt dat het bewegen, ondanks alle adviezen en ondersteuning van de verpleging, niet goed lukt, kan fysiotherapie om advies gevraagd worden. De fysiotherapeutische behandelingen zijn vooral gericht op het geven van informatie, het weer in beweging komen (van algehele lichaam of specifieke delen) en uiteindelijk op het versterken van het lichaam.

## Vragen?

### Heeft u vragen over bewegen in het Dijklander ziekenhuis?

Dan kunt u hiervoor terecht bij het verpleegkundig team van de afdeling waar u opgenomen bent.

### Heeft u tips of suggesties?

Mail dan naar [inbeweging@dijklander.nl](mailto:inbeweging@dijklander.nl)

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0299 457 001

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)