



Bewegen tijdens uw opname in het ziekenhuis

Te weinig bewegen zorgt voor een achteruitgang van conditie en spierkracht. Door het grootste gedeelte van de dag in bed te liggen, raakt u elke dag tot 5-10% van uw conditie en spierkracht kwijt en herstelt u langzamer.

Daarnaast heeft u meer kans op complicaties zoals luchtweginfecties of trombose. Hierdoor kunt u uiteindelijk minder zelfstandig worden.

Daarom is het belangrijk dat u ook tijdens uw ziekenhuisopname in beweging blijft.

Beweegroute

Op de gang van deze afdeling is een beweegroute aangelegd. Maak hier gerust gebruik van.

Of vraag de verpleegkundige van de afdeling of de fysiotherapeut naar mogelijkheden om meer te bewegen.



Kijk ook eens naar de filmpjes met oefeningen. U vindt deze op de Ipad, onder de app 'Bewegen'.

Tips om meer te bewegen

TIP 1
Eet de
maaltijd aan
tafel

TIP 2
Ga met uw
bezoek
de kamer af

TIP 3
Gebruik het bed
alleen om uit
te rusten

TIP 4
Loop elk uur
een rondje

TIP 5
Draag
dagelijkse
kleding, niet een
pyjama

TIP 6
Houdt zoveel
mogelijk uw eigen
dagritme aan

TIP 7
Draag stevig
schoeisel

TIP 8
Neem uw
(loop)hulpmiddelen
mee naar het
ziekenhuis (krukken,
stok, bril, prothesen)

TIP 9
U kunt filmpjes en
oefeningen ook
vinden op de Ipad
aan bed.

Wist u dat?

- Patiënten gemiddeld maar 4-7 minuten bewegen op een dag?
- De meeste patiënten helemaal geen medisch voorgeschreven bedrust hebben?
- Een paar dagen op bed een verlies van 5-10% aan spiermassa tot gevolg heeft?

Mag u met ontslag?

Dan mag u naar huis om thuis verder te herstellen.

Het is belangrijk om het bewegen verder op te bouwen. Dit kan helpen om sneller te herstellen.

Meer informatie, folders en filmpjes met oefeningen- ook voor thuis - vindt u op www.dijklander.nl/bewegen