

An illustration showing a patient lying in a hospital bed. A nurse in a green uniform is standing by the side of the bed, and another person is partially visible behind the bed. A large purple circle with white text 'Kom in beweging!' is positioned above the patient. To the right, another nurse is shown in a green uniform, leaning over a gurney, possibly assisting a patient. The background is a light blue color.

Kom in beweging!

## 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](http://www.dijklander.nl/bewegen)