

# Bewegen in het ziekenhuis

Inleiding	2
Bewegen is een goed medicijn	2
Lichamelijke voordelen	2
Geestelijke voordelen	3
Wat u zelf kunt doen in het ziekenhuis	3
Beweegtips	4
Wist u dat?	4
Vragen	5

## Inleiding

Thuis bent u gewend om 's nachts in bed te liggen en overdag uit bed te zijn. Op dit moment bent u opgenomen in het ziekenhuis, dit kan ervoor zorgen dat u minder actief bent dan thuis. Voldoende beweging heeft veel positieve gevolgen die kunnen bijdragen aan een sneller herstel. Het onderhouden van de beweging tijdens ziekenhuisopname is daarom erg belangrijk.

## Bewegen is een goed medicijn

Bewegen kunt u beschouwen als een medicijn dat bijdraagt aan een sneller herstel. Uit onderzoek blijkt dat bewegen preventief werkt, ziektes en verergering kan voorkomen en kan leiden tot meer zelfstandigheid en gezonde levensjaren. Daarnaast is bewegen één van de behandelmethodes voor bijvoorbeeld COPD. Bewegen zorgt hierbij voor een verminderde kans op een longaanval en behoud van uw spierkracht. Voor ouderen leidt het zelfs tot het behouden van zelfstandigheid in bewegen. Voldoende beweging heeft naast de lichamelijke gevolgen ook gevolgen voor uw geestelijke conditie.

## Lichamelijke voordelen

- Uw klachten kunnen afnemen.
- Toename of behoud van conditie.
- U bent minder snel benauwd.
- Betere doorbloeding van uw lichaam.
- U krijgt meer energie.
- Toename of behoud van spierkracht.
- Uw botten worden sterker.
- Voorkomen van doorligplekken.

- U slaapt beter.
- U herstelt sneller van griep of verkoudheid.
- U heeft een kleinere kans op ziekenhuisopname.

## Geestelijke voordelen

- Uw concentratie wordt beter.
- Voorkomen van verwardheid.
- Een voldaan gevoel.

## Wat u zelf kunt doen in het ziekenhuis

Om ervoor te zorgen dat u tijdens ziekenhuisopname geen achteruitgang ondervindt van lichamelijke conditie is het vooral van belang om veel te bewegen. Probeer hierbij zo veel mogelijk zelf te doen. Hierbij enkele tips om te blijven bewegen:

3

### Blijf in beweging

U kunt in overleg met de verpleegkundige oefenen met bewegen met hulp van de familie. U kunt stukjes op de gang lopen en oefeningen doen op de stoel en als dit moeilijk gaat eventueel in bed. Probeer overdag zoveel mogelijk uit bed te blijven en eet op de stoel. Bent u onzeker om zelfstandig te lopen, vraag dan hulp aan uw verpleegkundige, ze lopen graag met u mee, bijvoorbeeld naar het toilet.

Op de afdeling is een Wii (spelcomputer) en een fiets beschikbaar waarbij u zelfs door mooie Friese plaatsen en Amsterdam kunt fietsen. Als u fysiotherapie krijgt, vraag of er voor u oefeningen zijn om te blijven bewegen.

## Blijf zelfstandig actief

Het is belangrijk om tijdens ziekenhuisopname zelfstandig te blijven. Dit houdt in dat u zoveel mogelijk dingen zelfstandig doet die u thuis ook zou doen. Als u bijvoorbeeld elke dag zelfstandig doucht is het van belang om dat ook in het ziekenhuis te doen, hiermee voorkomt u dat u het na ziekenhuisopname niet meer zelfstandig kunt.

## Kleding

Probeer overdag uw dagelijkse kleding aan te hebben in plaats van een pyjama. Hierdoor heeft u meer de neiging om actief te zijn.

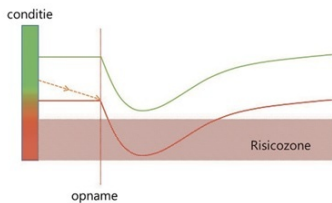
## Beweegtips

- Loop samen met uw bezoek naar de lift om gedag te zeggen.
- Neem comfortabele dagelijkse kleding en comfortabele schoenen mee naar het ziekenhuis.
- Draag overdag gewone kleding.
- Neem uw hulpmiddel voor het bewegen mee naar het ziekenhuis zoals rollator, looprek of stok.
- Mocht u dit vergeten zijn, informeer dan naar de mogelijkheden bij de fysiotherapeut of verpleegkundige.
- Draagt u een bril of heeft u een gehoorapparaat, neemt u deze dan mee.
- Probeer uw eigen dagschema aan te houden.
- Eet en drink zo veel mogelijk aan tafel (hierdoor wordt uw eetlust ook beter).
- Loop regelmatig een rondje over de afdeling.

*BELANGRIJK: Vraag aan uw verpleegkundige en eventueel aan de fysiotherapeut welke mogelijkheden de afdeling biedt om meer te bewegen. Ze willen u graag adviseren.*

## Wist u dat?

- Patiënten tijdens een ziekenhuisopname gemiddeld 90% per dag zitten of liggen.
- Patiënten die 10 dagen in bed liggen 10 tot 15% van hun spiermassa kunnen verliezen? Dit staat gelijk aan een lichamelijke veroudering van 15 jaar.
- Door weinig bewegen uw zelfstandigheid achteruitgaat en het risico op vallen groter wordt.
- Van een dag in bed liggen het lichaam een week moet herstellen.
- Door verminderde beweging de opnameduur in het ziekenhuis vaak langer is.
- Een goede conditie voor opname in het ziekenhuis zorgt voor een beter herstel.



## Vragen

Heeft u vragen of wilt u graag meer informatie over bewegen, vraag uw verpleegkundige of fysiotherapeut om meer informatie.

Als familie is het zeer belangrijk om uw familielid te stimuleren om te bewegen in het ziekenhuis. Wij adviseren u het gesprek over de voordelen van bewegen aan te gaan met uw naaste en hem of haar te motiveren.

## Bewegen helpt!