

# Bewegen in de kliniek - informatie

Inleiding	2
Wat doen wij bij 'Bewegen in de kliniek'?	2
Redenen om te bewegen	2
Wanneer wordt 'Bewegen in de kliniek' afgesproken?	3
Tijdstip 'Bewegen in de kliniek'	3
Vragen?	3

## Inleiding

U bent opgenomen in het ziekenhuis. Voor sommige patiënten geldt echt bedrust. Er zijn echter ook patiënten die juist in beweging moeten komen.

Dat kan gelukkig ook in het ziekenhuis. In de thuissituatie bent u meestal actiever dan in het ziekenhuis. Thuis doet u zelf huishoudelijke klusjes en misschien kleine boodschappen; de dagelijkse activiteiten. In het ziekenhuis zit en/of ligt u meer. Dat komt vaak omdat u zich niet goed voelt of omdat er weinig afleiding is.

Op het moment dat u minder actief bent, zal uw conditie achteruit gaan. Hierdoor kunt u steeds minder gemakkelijk kleine dagelijkse activiteiten uitvoeren met als gevolg dat u thuis misschien meer hulp nodig heeft. Om dit te voorkomen biedt de afdeling fysiotherapie gedurende uw ziekenhuisverblijf een leuke bewegingsactiviteit aan die voor u geschikt is.

2

## Wat doen wij bij 'Bewegen in de kliniek'?

'Bewegen in de kliniek' is afgeleid van de therapie die wordt gegeven in de oefenzaal op de afdeling fysiotherapie. Het doel van 'Bewegen in de kliniek' is om patiënten die in de kliniek zijn opgenomen en veel in bed liggen meer in beweging te krijgen. Het onderhouden van bewegingsmogelijkheden vormt de rode draad. 'Bewegen in de kliniek' vindt plaats in het dagverblijf van afdeling A2 onder begeleiding van de leefstijlcoach. Het zijn oefeningen die de benen, armen en de romp laten bewegen. Iedereen doet op zijn/haar eigen niveau mee. Vaak wordt bij de verschillende oefeningen muziek gebruikt. Naast de actieve beweging is het gezellig om in een groep te bewegen en verhalen uit te wisselen.

## Redenen om te bewegen

Bewegen heeft veel positieve effecten op zowel het lichaam als de geest. Door te blijven bewegen kunt u zo lang mogelijk het activiteitsniveau onderhouden. Dit is van belang om thuis of elders goed te kunnen functioneren.

## Wanneer wordt 'Bewegen in de kliniek' afgesproken?

Bij uw opname zijn verschillende professionals betrokken o.a. uw behandelend arts, de verpleegkundigen en de fysiotherapeuten. Onderling wordt afgestemd of u in aanmerking komt voor 'Bewegen in de kliniek'.

Mocht u hiervoor in aanmerking komen, dan wordt dit met u besproken. U mag natuurlijk ook zelf bij een van deze professionals hiernaar vragen.

3

## Tijdstip 'Bewegen in de kliniek'

Op de afdeling A2 wordt iedere dinsdag van 14:30 uur tot 15:00 uur 'Bewegen in de kliniek' gegeven.

Altijd vóór het bezoekuur zodat u op tijd terug bent op de zaal. Tijdens 'Bewegen in de kliniek' komt de voedingsassistente langs zodat u tijdens uw activiteiten drinken kunt nuttigen. Ook is het mogelijk drinken te bestellen voor op uw kamer.

## Vragen?

Heeft u nog vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan gerust aan de verpleegkundige en/of fysiotherapeut.