

Mobiliseren tijdens uw opname

Inleiding

In deze folder geven wij u meer informatie met betrekking tot bewegen tijdens uw ziekenhuis opname. Zo kunt u lezen waarom het belangrijk is om te blijven bewegen, zowel voor als tijdens als na uw ziekenhuisopname.

Waarom bewegen?

Mensen die zijn opgenomen in het ziekenhuis bewegen over het algemeen minder of te weinig dan voor de ziekenhuisopname. Weinig bewegen leidt tot een verminderde conditie, afname van spierkracht, functieverlies bij ouderen zelfs tot afname van hun zelfstandigheid. Daarom is het belangrijk om ook tijdens uw ziekenhuisopname in beweging te blijven.

Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat de patiënt sneller en beter herstelt van de ziekenhuisopname. Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van de aandoening en de reden van opname.

Beweegkaart.

Op iedere patiëntenkamer hangt een beweegkaart. Deze beweegkaart hangt aan de deur van de badkamer. Op deze kaart wordt in pictogrammen aangegeven wat belangrijk is tijdens een opname. Bijvoorbeeld op te zitten in de stoel met de maaltijden, Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) toe te passen in de badkamer, dat er hulpmiddelen aanwezig zijn om te bewegen.

Het doel van de beweegkaart is dat zowel de zorgverleners, de patiënt als de naasten van de patiënt inzicht hebben hoe een patiënt zich veilig kan verplaatsen en bewegen en inzicht krijgen op het belang van bewegen tijdens een ziekenhuisopname.

Bewegen tijdens de ziekenhuisopname

- Indien u moeite heeft met uit bed komen en bewegen, vraag dan om hulp van de verpleging of fysiotherapeut. Wanneer de fysiotherapeut toestemming heeft gegeven kan familie hier ook in bijdragen
- Blijf overdag zoveel mogelijk uit bed. Neem indien nodig tussen de middag een uurtje op bed.
- Ga samen met de familie een stukje lopen tijdens het bezoek in plaats van op bed te blijven liggen of naast het bed te gaan zitten.
- Ga samen met uw bezoek koffie drinken in het restaurant, overleg dit wel altijd even met uw verpleegkundige.
- Loop samen met u bezoek aan het eind van het bezoek mee naar de liften om uw bezoek gedag te zeggen.
- Een dagschema kan helpen bij het bieden van structuur en ritme. Vraag zo nodig aan uw verpleegkundige om hulp hierbij.

Gebruik de volgende hulpmiddelen:

- Draag comfortabele kleding voor overdag (trainingsbroek en shirt of trui) in plaats van een pyjama.
- Draag goed passende schoenen of gympen in plaats van slippers of te ruime pantoffels. Ook in het kader van vallen te voorkomen.
- Geef aan welke hulpmiddelen u thuis gebruikt, zoals rollator of wandelstok. Dit kan eventueel besteld worden om op de afdeling in bruikleen te gebruiken.

Risico's van te weinig bewegen

- Pijn in het lichaam, vooral in de rug.
- Vermoeidheid
- Hoge bloeddruk
- Obstipatie (verstopping bij het krijgen van ontlasting)
- Diabetes mellitus type 2

- Decubitus (doorlig plekken) op o.a. stuit en hielen

Wist u dat, uit de beweegrichtlijnen van de minister van volksgezondheid:

- Patiënten in het ziekenhuis gemiddeld meer dan 80% van de tijd in bed liggen?
- Patiënten die 7 dagen in bed liggen wel tot 10% van hun spiermassa kunnen verliezen en dat dit gelijk staat aan het gewicht van 8 dikke biefstukken?
- Door weinig bewegen de zelfstandigheid hard achteruit gaat en de afhankelijkheid toeneemt?
- Een goede conditie zorgt voor beter herstel?

Mocht meer informatie willen kijk dan bij de beweegrichtlijnen van de minister van volksgezondheid.

Wilt u meer lezen over een opname in Amphia?

[Ga naar Uw opname \(https://www.amphia.nl/patienten-en-bezoekers/uw-afspraak/uw-opname\)](https://www.amphia.nl/patienten-en-bezoekers/uw-afspraak/uw-opname)