



UMC Utrecht

Bewegen voor, tijdens en na uw ziekenhuisopname

Tips, adviezen en oefeningen



UMC Utrecht in beweging

Wordt u binnenkort opgenomen in het UMC Utrecht? In deze folder hebben wij informatie over bewegen voor u op een rij gezet. Zo kunt u lezen waarom het zo belangrijk is om in beweging te blijven voor, tijdens en na uw ziekenhuisopname.

Waarom bewegen?

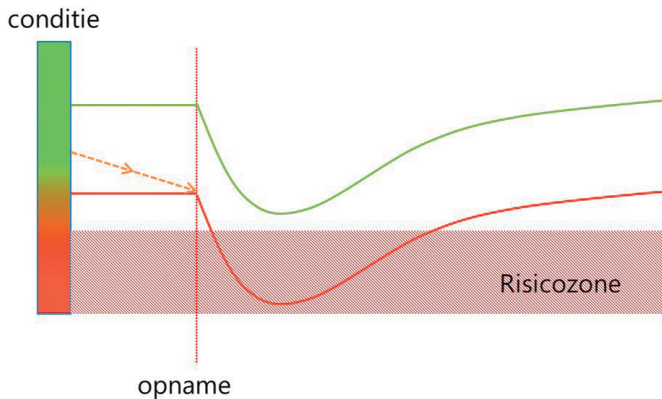
Mensen die zijn opgenomen in het ziekenhuis zijn weinig in beweging. Weinig bewegen leidt tot een verminderde conditie, afname van spierkracht, functieverlies en bij ouderen soms zelfs tot afname van zelfstandigheid. Daarom is het zo belangrijk om in beweging te blijven, ook rondom uw ziekenhuisopname.

Mogelijkheden

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van uw aandoening en de reden van uw opname. Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Dit kan variëren van uzelf wassen tot een stuk wandelen door het ziekenhuis. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u sneller en beter herstelt van de ziekenhuisopname. In deze folder geven we handige tips.

Wist u dat:

- Patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90% per dag liggen of zitten?
- Patiënten die 10 dagen in bed liggen wel 10 tot 15% van hun spiermassa kunnen verliezen?
- Door weinig bewegen uw mobiliteit en zelfstandigheid achteruitgaan en het risico op vallen groter wordt?
- Door verminderde mobiliteit de opnameduur in het ziekenhuis vaak langer is?
- Het daarom heel belangrijk is om tijdens uw ziekenhuis opname zo veel mogelijk in beweging te blijven?
- Een goede conditie vóór uw opname in het ziekenhuis zorgt voor een beter herstel?
- Het ook na opname in het ziekenhuis belangrijk is om voldoende te blijven bewegen om weer goed te kunnen functioneren thuis?



Bewegen vóór uw ziekenhuisopname

Wordt u binnenkort opgenomen in het ziekenhuis? Dan is het belangrijk om op uw eigen niveau in beweging te blijven. Uit onderzoek weten we namelijk dat patiënten die met een betere conditie het ziekenhuis in komen, sneller weer naar huis kunnen en eerder weer op hun oude niveau terug zijn.

Zit u veel achter uw bureau of op de bank? Lang achter elkaar zitten is niet goed voor het lichaam. Zitten is het nieuwe roken, wordt vaak gezegd.

Beweegtips vóór uw ziekenhuisopname:

- Probeer ieder uur even op te staan en een stukje te lopen (of maak passen op de plaats)
- Blijf wandelen en fietsen
- Neem zo vaak mogelijk de trap
- Ga sporten of fitnessen als dat kan (bijvoorbeeld als voorbereiding voor een geplande operatie)
- Ga regelmatig 5x achter elkaar zitten en weer staan. Hier worden uw benen sterker van.

Aandachtspunten

Het kan zijn dat u door uw klachten of aandoening bepaalde activiteiten niet kan doen. Overleg eerst met uw arts wat u wel of niet mag doen, als u het niet zeker weet.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

Neem ook uw dagelijkse kleding mee naar het ziekenhuis. Door overdag in het ziekenhuis geen pyjama maar comfortabele kleding te dragen, voelt u zich minder patiënt en gaat u minder snel in bed liggen.

Neem mee naar het ziekenhuis:

- Comfortabele dagelijkse kleding
- Comfortabele schoenen of gympen
- Een boek, tijdschrift, spelletje of puzzelboekje
- Uw mobiele telefoon, iPad of mp-3 speler met uw eigen muziek en filmpjes
- Foto's van uzelf en uw dierbaren
- Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens de opname
- Draagt u een bril? Neem deze mee en zet hem op tijdens de opname

Bewegen tijdens uw ziekenhuisopname

Als u eenmaal bent opgenomen, probeer dan zoveel mogelijk in beweging te blijven. Per dag dat u weinig beweegt kunt u wel 1-5 % van uw conditie en spierkracht kwijt raken. Zo herstelt u langzamer. Ook is er meer risico op complicaties, zoals trombose of een longontsteking.

Bewegen kunt u goed combineren met dagelijkse handelingen op de afdeling, zoals wassen en aankleden, televisie kijken of bezoek ontvangen.

Hier volgen wat tips:

- Draag tijdens de opname zoveel mogelijk uw gewone kleding in plaats van uw pyjama.
- Trek schoenen of gympen aan in plaats van pantoffels.
- Probeer u zelf te wassen en aan te kleden, ga als het lukt naar de badkamer.
- Heeft u geen verplichte bedrust? Probeer dan zo veel mogelijk aangekleed en uit bed te zijn.
- Heeft u moeite om zelf uit bed te komen? Vraag dan hulp van de verpleging of fysiotherapeut.
- Eet en drink zoveel mogelijk aan tafel en niet in bed.
- Haal zelf uw koffie uit de automaat en drink deze aan tafel.
- Loop regelmatig even een rondje over de afdeling
- Loop samen met uw bezoek mee naar de liften om hen gedag te zeggen.

Uw conditie weer opbouwen ná uw ziekenhuisopname

Bent u weer thuis na uw ziekenhuisopname? Dan is de tijd aangebroken om verder te herstellen. Nu is het erg belangrijk het bewegen weer verder op te bouwen. Dit kan helpen om nog sneller te herstellen.

Zodra u weer thuis bent, kunt u zichzelf doelen stellen. Bijvoorbeeld om elke dag iets verder te gaan wandelen. Loop, in het begin alleen in en rondom het huis en daarna elke dag iets verder in de straat of wijk. Fietsen of sporten in een sportschool kunt u mogelijk na enkele weken weer oppakken en uitbreiden.

Weet u niet zeker wat wel en niet kan in uw situatie? Bespreek dit met uw arts of fysiotherapeut.

Meer informatie?

Wilt u meer informatie over bewegen of heeft u vragen over deze folder? Neem dan gerust contact op met de afdeling Revalidatie & Sport via telefoonnummer 088 75 588 31, of mail naar beweging@umcutrecht.nl.

Divisie hersenen

Afdeling revalidatie & sport

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2016, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55