

Beweegbord. Toelichting voor patiënten.

Hulpmiddel om mobiliteit te verbeteren tijdens een ziekenhuisopname.

Wanneer u opgenomen bent in het ziekenhuis beweegt u vaak weinig. Weinig bewegen leidt tot afname van spierkracht, een verminderde conditie, functieverlies en afname van uw zelfstandigheid. Het is daarom erg belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname in beweging blijft. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u sneller herstelt. 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.

Wat kan ik?

Het is voor u en uw naasten niet altijd helder wat u wel of niet kunt en mag. Mag u zelfstandig uit bed komen? Heeft u een hulpmiddel nodig en mag u ook buiten de afdeling lopen? Met behulp van pictogrammen willen we dit inzichtelijk maken. Zo is voor u, uw bezoek en alle zorgverleners duidelijk wat u kunt, en zorgen we samen voor goede begeleiding en ondersteuning bij uw herstel.

Beweeg voor uw herstel!

Wat kan ik?

IN EN UIT BED



HULPMIDDEL



LOPEN



LOOPAFSTAND



TRAPLOPEN VEILIG



De pictogrammen

Er zijn 5 verschillende soorten pictogrammen:

- **In en uit bed:** Toont hoeveel begeleiding u nodig heeft bij het in en uit bed komen.
- **Hulpmiddel:** Toont welk hulpmiddel u nodig heeft tijdens het bewegen. Als het hulpmiddel bij u onbekend is, kunt u de verpleegkundige om uitleg vragen.
- **Lopen:** Toont hoeveel begeleiding u nodig heeft bij het lopen.
- **Loopafstand:** Toont hoever u mag / kunt lopen (op uw kamer, de afdeling, of door het hele ziekenhuis).
- **Bijzonderheden:** Toont u of het traplopen nog geoefend moet worden, of dat dit al zelfstandig veilig gedaan kan worden. Ook wordt hier eventuele aanvullende informatie weergegeven.

Uw bezoek

Wij stimuleren dat u tijdens het bezoekuur niet in bed blijft liggen. Probeer bijvoorbeeld in een stoel te gaan zitten of met uw bezoek te gaan wandelen.

Beweegtips

- Draag overdag comfortabele kleding en stevige schoenen.
- Draag uw pyjama en sloffen alleen 's nachts.
- Als u thuis hulpmiddelen gebruikt, bijvoorbeeld een stok of een rollator, laat deze dan meebrengen naar het ziekenhuis.
- Gebruik uw bed alleen om te slapen en te rusten.
- Eet uw maaltijden aan tafel in plaats van op bed.
- Streef ernaar om tijdens uw herstel in het ziekenhuis zoveel mogelijk zelf te doen.

Contact

Heeft u u nog vragen over bewegen? Stel deze dan aan uw zorgverleners.

Website

[Voeding en bewegen MUMC+](https://voedingenbewegen.mumc.nl/)
(<https://voedingenbewegen.mumc.nl/>).