

Beweeg voor uw herstel!

Tijdens uw opname

Waarom is het zo belangrijk om te blijven bewegen?

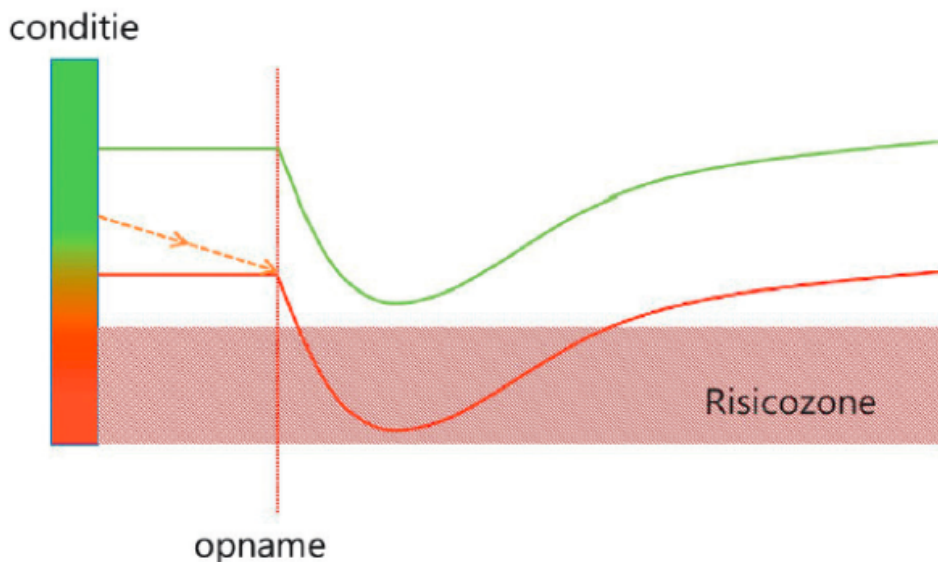
Patiënten in het ziekenhuis bewegen vaak weinig. Uw ziekte en klachten maken het moeilijker voor u om te bewegen. Minder bewegen zorgt ervoor dat uw spierkracht en conditie afnemen. Daar kunt u last van hebben in uw dagelijkse activiteiten.

Wist u dat:

- Patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90% per dag liggen of zitten?
- Patiënten die tien dagen in bed liggen, wel 10 tot 15% van hun spiermassa kunnen verliezen?
- Door weinig bewegen uw beweeglijkheid en zelfstandigheid achteruitgaan en het risico op vallen groter wordt?
- Door weinig bewegen de opnameduur in het ziekenhuis vaak langer kan worden?
- Patiënten die meer bewegen sneller herstellen. Zij hebben ook minder kans op complicaties zoals trombose, doorligplekken of een longontsteking.
- Het ook na opname in het ziekenhuis belangrijk is om voldoende te blijven bewegen om weer goed te kunnen functioneren na opname?

Wat kunt u wel doen, juist nu?

Het is daarom erg belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname in beweging blijft. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u minder achteruit gaat en sneller herstelt. U verkleint zo het risico om uw dagelijkse activiteiten voor korte of langere tijd niet meer zelfstandig uit te kunnen voeren. In de grafiek hieronder ziet u dat meer bewegen helpt.



Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van uw aandoening en bijkomende klachten. Tijdens uw opname is het belangrijk om de bewegingen die u in het dagelijks leven vaak uitvoert als eerste op te pakken. Dit houdt in dat u opstaan uit een bed of stoel, wassen en aankleden, lopen en het halen van een kop koffie moet proberen op te pakken. Als dat nodig is, kunt u bij het lopen gebruik maken van een loophulpmiddel, zoals een rollator, looprek of krukken. Als het niet lukt kunt u hierbij hulp krijgen van de verpleegkundige. Is er een fysiotherapeutische hulpvraag dan kan op verwijzing van uw behandelend arts de fysiotherapeut ingeschakeld worden.

Niet iedereen revalideert even snel. De een start met een aantal meters op de kamer, bijvoorbeeld door naar de badkamer of toilet te lopen. Dit breidt u geleidelijk uit, waarbij u goed uw lichamelijke grenzen in de gaten houdt.

Dit kan betekenen dat u driemaal per dag een halve ronde over de afdeling loopt en dit geleidelijk uitbreidt naar elk uur een hele ronde over de afdeling. Voor de ander kost het bewegen minder moeite en kan al direct gestart worden met een ronde lopen over de afdeling. In overleg met de verpleging mag u ook buiten de afdeling gaan lopen. Verder adviseren wij u om oefeningen te doen om uw kracht en conditie op peil te houden. Afhankelijk van hoeveel u aankunt, kunt u deze oefeningen liggend op bed, zittend in een stoel of staand uitvoeren.

Verder is het advies om zoveel mogelijk uw normale dagelijkse activiteiten te volgen. Dit kan betekenen dat u gevraagd wordt om regelmatig uit bed te komen, aan tafel te eten en uw eigen kleding te dragen. Drains, infusen en zuurstofslangen hoeven hierbij geen belemmering te zijn. Overleg hierover met uw verpleegkundige.

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.
- Blijf als u bezoek heeft niet op bed liggen, maar ga in een stoel zitten of probeer een rondje te lopen met uw bezoek.
- Draagt u een bril of hoorapparaat? Neem deze mee en zet hem op tijdens de opname. Streef ernaar om tijdens uw herstel in het ziekenhuis zoveel mogelijk zelf te doen.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die het lichaam geeft. Bij inspanning gaat uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademen. Let erop dat u nog wel gewoon kunt blijven praten tijdens de inspanning. U moet stoppen met de inspanning als u:

- last krijgt van abnormale vermoeidheid;
- kortademigheid heeft die niet in verhouding staat tot de inspanning;
- duizelig wordt;
- overmatig zweet;
- misselijker wordt;
- pijn op de borst heeft en pijn in de arm.

Verder is het belangrijk dat u geen hevige inspanning levert als u koorts heeft. In overleg met uw verpleegkundige is het goed om lichte dagelijkse activiteiten waar mogelijk wel te blijven doen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een paar keer per dag uit bed komen, in de stoel zitten, aan- en uitkleden, naar het toilet gaan of stukjes lopen. Ook mag u licht intensieve oefeningen op bed of in de stoel wel doen. Probeer intensieve inspanning te vermijden tot de koorts weg is.

Twijfelt u over wat u mag doen, vraag het dan na bij uw verpleegkundige, fysiotherapeut of arts.

Websites

- www.mumc.nl