

Mobiliseren tijdens uw ziekenhuisopname



Beter voor elkaar

Inleiding

In deze folder hebben wij informatie over bewegen op een rij gezet. Zo kunt u lezen waarom het belangrijk is om te blijven bewegen voor, tijdens en na uw operatie of ziekenhuisopname.

Mogelijkheden

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van uw aandoening en de reden van uw opname in het ziekenhuis. Door minder te bewegen tijdens uw opname vergroot u de kans op complicaties zoals stolselvorming of een longontsteking. Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Dit kan variëren van uzelf wassen tot wandelen over de gang op de afdeling. Regelmatig bewegen kan er voor zorgen dat u sneller en beter herstelt van de ziekenhuisopname.

Waarom is bewegen belangrijk?

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

Mobiliseren na een operatie

Na de operatie is het belangrijk om zo snel mogelijk uit bed te komen, te zitten in een stoel of over de afdeling te lopen. De dagen na de operatie zal de verpleegkundige u helpen en stimuleren om in beweging te komen. Dit alles wordt gedaan om te werken aan uw conditie en ter bevordering van uw herstel. Het is goed om regelmatig af te wisselen tussen op bed liggen, in een stoel zitten of te lopen.

Wist u dat?

- Patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90% per dag liggen of zitten?
- Patiënten die 10 dagen in bed liggen 10–15% van hun spiermassa kunnen verliezen?
- Door weinig te bewegen uw mobiliteit en zelfstandigheid achteruit kan gaan en de kans op vallen groter wordt?
- Door verminderde mobiliteit de ziekenhuisopname langer kan duren?

Wat tips:

- Draag tijdens de opname zoveel mogelijk uw gewone kleding in plaats van uw pyjama.
- Trek schoenen of gympen aan in de plaats van pantoffels. Of loop op de antislipsokken die u aangeboden worden in het ziekenhuis.
- Probeer uzelf te wassen en aan te kleden en 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.
- Als u moeite heeft met bewegen, vraag ook dan hulp aan verpleging. Indien het nodig is kan de fysiotherapeut bij u in consult gevraagd worden.
- Eet en drink zoveel mogelijk aan tafel en niet in bed.
- Loop regelmatig even een rondje over de afdeling.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.