

Bewegen in het ETZ

De inhoud van deze folder komt uit onze ETZ behandelwijzer app. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.

Inleiding

Bewegen in het ziekenhuis

In het ziekenhuis liggen of zitten de meeste patiënten negentig procent van de dag. Want eerlijk is eerlijk: als je in het ziekenhuis ligt, is bewegen niet het eerste waar je aan denkt. Bovendien: veel activiteiten worden je uit handen genomen. Toch zou het beter zijn als patiënten meer zouden bewegen. Zodat je je fitter voelt en sneller herstelt.

Waarom bewegen?

De hele dag in bed liggen om beter te worden, werkt niet. Je verliest snel kracht en conditie. Vooral het verlies aan spierkracht gaat razendsnel: liggend heb je binnen één week al een kilo aan spiermassa verloren. Ook de longfunctie gaat achteruit en vooral ouderen zijn na ziekenhuisopname thuis minder zelfredzaam.

Meer informatie over: Waarom bewegen?

Een algemene aanname is dat het drie tot vier weken kost om te herstellen van één week in bed. Weinig bewegen kan ook betekenen dat je na je ziekenhuisopname niet meer alle activiteiten kunt doen die je voorheen deed. Alle reden dus om meer te bewegen tijdens je verblijf in het ziekenhuis. Patiënten die meer bewegen herstellen sneller, behouden spierkracht en hebben minder kans op complicaties zoals een longontsteking, trombose, lage bloeddruk of obstipatie. Allemaal complicaties waardoor je langer in het ziekenhuis moet blijven. Daarom stimuleren wij je voor, tijdens en na je ziekenhuisopname om in beweging te blijven.

Voor de opname

Bewegen voor je ziekenhuisopname

Weet je al wanneer je wordt opgenomen in het ziekenhuis? Dan kun je het beste tot je opname zoveel mogelijk in beweging blijven. Blijf je activiteiten thuis dus zo veel mogelijk doen. Blijf sporten als je kunt, of ga naar een fysiotherapeut om je zo goed mogelijk voor te bereiden op je ziekenhuisopname.

Meer informatie over: Bewegen voor je ziekenhuisopname

Je komt de ziekenhuisopname beter door als je conditie goed is. Wie beweegt houdt zijn conditie op peil en

kan vaak eerder naar huis. Ook ben je thuis vaak weer sneller de oude. Weet je niet precies wat je wel en niet mag doen met jouw specifieke klachten of aandoening? Overleg dan met je behandelend arts of een fysiotherapeut.

Beweegtips vóór je ziekenhuisopname

Onderstaande tips gelden uiteraard alleen als je ook in staat bent om deze uit te voeren. Als je klachten of aandoening dit belemmeren, overleg dan eerst met je behandelend arts of fysiotherapeut.

- **Blijf actief, probeer bijvoorbeeld elke dag te wandelen of fietsen**
- **Neem de trap in plaats van de lift**
- **Ga, zo mogelijk, sporten of fitnessen als voorbereiding op een geplande opname/operatie**
- **Neem contact op met een fysiotherapeut als je twijfelt**

Tijdens je ziekenhuisopname

Bewegen tijdens je ziekenhuisopname

Als je weinig beweegt en minder eet tijdens een ziekenhuisopname, kun je tot wel vijf procent van je conditie en spierkracht per dag verliezen. Blijf dus in beweging, ook tijdens je opname in het ziekenhuis. Dat is niet altijd even makkelijk na een operatie of bijvoorbeeld met een infuuspaal of urinekatheter. Onze zorgverleners helpen je op weg met bewegen in het ziekenhuis. Kun je bijvoorbeeld buiten het bed eten? Doe dit dan zoveel mogelijk.

Meer informatie over: Bewegen tijdens je ziekenhuisopname

- Draag tijdens de opname zoveel mogelijk gewone kleding in plaats van een pyjama;
- Trek schoenen of gympen aan in plaats van pantoffels;
- Probeer jezelf te wassen en aan te kleden. Ga als het lukt naar de badkamer;
- Heb je geen verplichte bedrust? Probeer dan zo veel mogelijk aangekleed en uit bed te zijn;
- Doe mee aan een oefenprogramma. Er zijn drie oefenprogramma's om je conditie en kracht op peil te houden. Kies het oefenprogramma dat het beste bij je past of wat je zorgverlener heeft geadviseerd. We adviseren je om deze oefeningen tijdens de opname minimaal één tot twee keer per dag uit te voeren. Hoeveel of hoe makkelijk je kunt oefenen is afhankelijk van je situatie. Dit kan per dag verschillen. Is een oefening te zwaar, of ben je niet in staat om een oefening uit te voeren? Sla deze oefening dan over en bespreek dit met je fysiotherapeut.
- Heb je 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 je koffie of thee uit de automaat en drink deze aan tafel;
- Loop geregeld (even) een rondje over de afdeling of ga naar buiten. Dit kan - als je dat prettiger vindt - ook met de fysiotherapeut, je bezoek of een verpleegkundige;
- Vaak is op de afdeling een hometrainer aanwezig waarop je kunt fietsen. Vraag naar de mogelijkheden.
- Gebruik je krukken, een rollator of een ander hulpmiddel? Laat deze dan meebrengen door je bezoek;
- Draag je gewoonlijk een gehoorapparaat of een bril? Draag deze dan ook tijdens de opname.

Hieronder kunt u diverse filmpjes van oefeningen bekijken.

Oefeningen in ligstand

In dit filmpje kunt u verschillende oefeningen in ligstand bekijken.

Oefeningen in zitstand

In dit filmpje kunt u verschillende oefeningen in zit stand bekijken.

Oefeningen staand

In dit filmpje kunt u verschillende staande oefeningen bekijken.

Na ontslag

Bewegen na ontslag

Na je ontslag uit het ziekenhuis heb je verschillende manieren om te herstellen. Voldoende beweging is daarbij belangrijk. Je kunt het bewegen zelf weer opbouwen, door je eigen activiteiten weer langzaamaan op te pakken en uit te breiden.

Meer informatie over: Bewegen na ontslag

Sportte je voor je ziekenhuisopname? Overleg dan met je behandelend arts of fysiotherapeut wanneer je dit weer kunt oppakken. Was je tijdens je opname in het ziekenhuis onder behandeling van een fysiotherapeut? Dan kan het voorkomen dat je thuis verder gaat bij een fysiotherapeut bij jou in de buurt. Je kunt dan samen met een fysiotherapeut verder werken aan je herstel. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medische fitness. In de regio zijn ook diverse netwerken actief met gespecialiseerde fysiotherapeuten.

Bewegen en juiste voeding

Naast bewegen is gezond en lekker eten bij ziekte extra belangrijk omdat het zorgt voor een sneller herstel. Daarom besteden wij veel aandacht aan voeding en een gezonde leefstijl. Goede, uitgebalanceerde voeding voorkomt ziekten, zorgt voor een beter immuunsysteem, vermindert complicaties na een ingreep en verlaagt infectiegevaar.

Eiwit als krachtpatser

Ziek zijn is topsport. Daarom is goed eten extra belangrijk. Daarbij is eiwit het toverwoord in alle ziekenhuizen. Het versnelt wondgenezing en helpt spieropbouw. Om al die eiwitten aan het werk te krijgen, moet je wel bewegen. Eiwit zit vooral in zuivel of sojaproducten, kaas, vlees, vis en natuurlijk in een eitje.

Onze diëtisten

Onze diëtisten werken op de verpleegafdelingen om je voedingstoestand te verbeteren. Daarnaast begeleiden zij patiënten met bijvoorbeeld nierziekten, kanker, darmklachten of slikproblemen bij het samenstellen van een passende voeding.

De diëtist is deskundig op het gebied van voeding en diëten en kan al je vragen over voeding beantwoorden. De diëtist adviseert patiënten op verwijzing van hun arts. Heb je een dieetvoorschrift? Dan zorgt de diëtist voor een dieetadvies, met producten die je het beste kunt gebruiken. [Meer weten over Eten voor jou?](#)