

# BEZIG

## Bewegen in Ziekenhuis Gelderse Vallei

**Meestal zeggen we: ‘Iemand ligt in het ziekenhuis’. Dat is spreektaal, en soms moeten mensen voor een medische behandeling inderdaad op bed liggen. Maar het overgrote deel van de dag is dit niet nodig. En in de praktijk gebeurt dat nu vaak wel. Eigenlijk te veel.**

Iemand **loopt** stage

Iemand **zit** in vergadering

Iemand **ligt** in een ziekenhuis

## **Waarom uit bed?**

Dat u ook in het ziekenhuis in beweging bent, is erg belangrijk. Niet bewegen is slecht voor de spieren. Als u een aantal dagen (of langer) op bed ligt, merkt u dat meteen bij het uit bed komen en weer lopen, u voelt zich slap of stram. Soms lukt lopen zelfs niet meer. De afname van de spierfunctie gaat erg snel, en begint al op de eerste dag. Het herstel van spieren kan echter weken of maanden duren. Bij oudere patiënten herstelt het spierfunctie meestal niet meer helemaal. Daarom is het belangrijk om verlies van spierfunctie te voorkomen!

Blijf hiervoor regelmatig in beweging. Bedden zijn om op te slapen of kort uit te rusten. Ook in het ziekenhuis. Trek daarom tijdens een ziekenhuisopname, net als thuis, niet een pyjama aan maar gewone kleding.

In het ziekenhuis willen wij het bewegen stimuleren. Wij kunnen samen met u een inschatting maken wat uw mogelijkheden zijn. Of u dat zelfstandig kan, of met hulp van bijvoorbeeld familie of een hulpmiddel. In uw kamer vindt u hierover informatie bij het bed (zie voorbeeld in kader).

En zo nodig krijgt u een behandeling om het lopen te verbeteren. Tijdens de ziekenhuisopname draagt u een activiteitenmeter zodat u zelf uw beweeggedrag in de gaten kunt houden.

## **Thuis blijven bewegen**

Ook na uw ziekenhuisopname is het belangrijk in beweging te blijven, zoals een rondje wandelen of traplopen. Het zijn de simpele dagelijkse bewegingen die veel effect hebben. U kunt hiervoor vanuit het ziekenhuis een beweegadvies krijgen om dit thuis veilig te doen. Bewegen is goed voor uw botten, spieren, de longen en het hart. Ook is bewegen positief bij veel chronische ziekten zoals diabetes en kanker. Reden genoeg om in beweging te blijven of te komen!

## TIPS

- Trek uw dagelijkse kleding aan
- Zorg voor goede schoenen
- Loop dagelijks een stukje
- Wandel met uw bezoek naar een plaats waar u rustig met elkaar kunt praten
- .....

## Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie via:

- Telefoonnummer (0318) 43 38 30
- E-mailadres: [secretariaatfysio@zgv.nl](mailto:secretariaatfysio@zgv.nl)