Bewegen tijdens en na uw opname

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

In deze folder vindt u volgende info:

1. Belang beweging
2. Vallen vermijden
3. Oefeningen voor tijdens uw opname
4. Tips voor een actievere levensstijl

1. Belang beweging

Beste mijnheer, mevrouw,

in deze folder vindt u enkele tips om veilig in beweging te blijven.

Tijdens uw ziekenhuisopname is dit zeer belangrijk!

Bewegen leidt tot een sneller herstel en kortere ziekenhuisopname.

Daarnaast is het noodzakelijk om verzwakking van spieren tegen te gaan en alle weefsels goed te doorbloeden.

Bij ontslag zien we een merkelijk verschil bij patiënten die in beweging blijven:

- U zal zich klaar voelen om terug naar huis te gaan.
- U kan langer zelfstandig blijven.
- U heeft een hogere levenskwaliteit.
- U zal minder angstig zijn om te vallen.

Kortom, alleen maar voordelen!

2. Vallen vermijden

1. Weet of u hulp nodig hebt om rond te wandelen
2. Vraag hulp als u dit nodig hebt:

   » Gelieve op de alarmbel te drukken wanneer u hulp nodig heeft.

   Het personeel zal u uitleggen hoe u de alarmbel kan gebruiken.
3. Wacht tot het personeelslid er is:

   » Het personeel is vaak druk bezet waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht!

VALSTOP

V Vloer en omgeving

Vraag om overtollig materiaal op de vloer te verwijderen zoals kabels, zakken en andere obstakels. Meld indien de vloer nat of bevuild is.

A Alles dichtbij

Zorg dat u alle noodzakelijke zaken bij u hebt. Vergeet tijdens uw ziekenhuisverblijf zeker de bel niet en uw loophulpmiddel.

L Laagstand bed

Plaats uw bed steeds in de laagste stand.

S Schoeisel

Draag steeds schoenen die stevig om uw voeten zitten.
Pantoffels of schoenen die gesloten zijn aan de hiel zijn daarom ook de beste.

VEILIG SCHOEISEL

ONVEILIG SCHOEISEL

T Transport en transfer

Zorg steeds voor een goed loophulpmiddel. Vraag hiervoor raad aan de ergotherapeut, kinesitherapeut of verpleegkundige van de dienst.
Duw u af op de leuning van de stoel bij het rechtstaan en gaan zitten.
Vraag steeds voetsteunen bij transport met de rolstoel.

O Opzetten remmen

Zet de remmen van uw 4wielrollator en rolstoel steeds op bij het rechtstaan en gaan zitten.

P Passende verlichting

Zorg steeds voor voldoende verlichting bij het uit bed komen en het uitvoeren van dagelijkse handelingen.

3. Oefeningen

Doe onderstaande oefeningen 2-3 keer per dag.
Vraag indien nodig raad aan de verpleegkundige, kinesitherapeut of ergotherapeut van uw afdeling.

3.1 Oefeningen liggend in bed

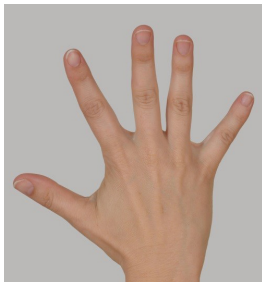
- Beweeg uw voet 10 maal naar u toe en terug van u weg.

- Laat beide benen rusten op het bed en probeer de achterkant van de knie gedurende 5-10 seconden tegen het bed te duwen.

- Doe dit 10 maal en herhaal de oefening met het andere been.
- Hef uw armen 10 keer in de lucht (probeer de bel te raken).

Let op: hou de armen zo gestrekt mogelijk.

- Maak 10 keer een vuist met uw hand. Open nadien uw hand zo wijd mogelijk. Herhaal de oefening met uw ander hand.



3.2 Oefeningen in zit

- Strek en buig het been 10 maal. Herhaal de oefening aan de andere zijde. Doe dit steeds been per been.Strek het been en hou het 10 seconden volledig gestrekt. Breng daarna de voet zeer langzaam terug naar de grond. Doe dit steeds been per been.

- Hef de knieën 1 voor 1 in de lucht en plaats de voeten opnieuw op de grond. Herhaal deze oefening 10 keer met elk been.

- Breng het gewicht van de voeten helemaal naar voor op de tenen en rol de voet opnieuw af. Trek daarna de tenen naar u toe om de kuit te rekken. Rol elke voet 10 keer volledig af.

- Buig en strek 10 maal de ellebogen. Ter afwisseling kan je de armen kruisen: breng hierbij je linkerpols naar je rechterschouder en omgekeerd.

4. Tips voor een actievere levensstijl

4.1 Tips voor een actieve ziekenhuisopname

- Doe de oefeningen in de brochure 2-3 keer/dag
- Probeer eens u kan, zoveel mogelijk in uw zetel te zitten
- Eet aan tafel
- Maak indien u mag en kan een wandeling op de gang
- Indien de kinesitherapeut bij u langskomt, maak dan gebruik van het aanbod en sla geen oefenmomenten over

Neem enkel de trap onder begeleiding van een hulpverlener!

Ervaart u veel angst, meer specifiek valangst, en durft u daardoor niet te bewegen?

» Spreek zeker iemand aan op de verpleegafdeling

4.2 Tips voor een actieve levensstijl na uw opname

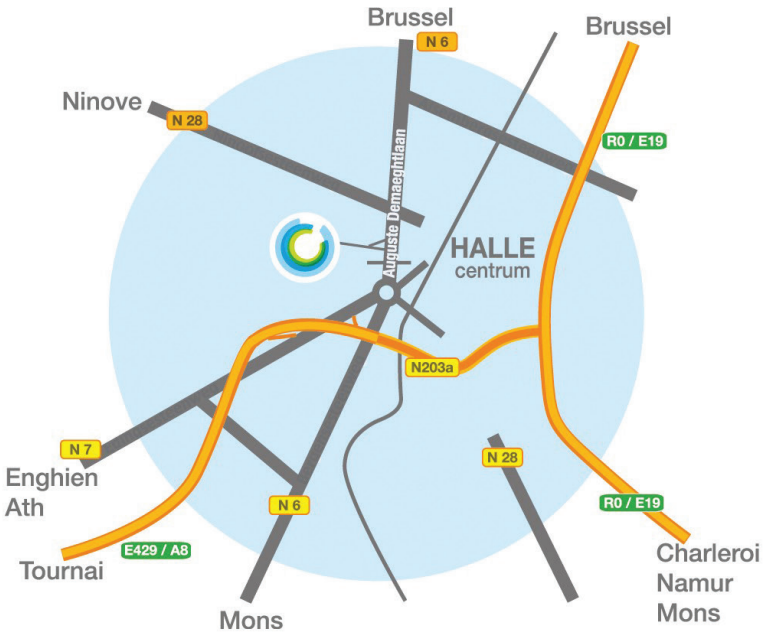
- Zoek activiteiten die u leuk vindt
- Neem de trap als u kan
- Beweeg samen met anderen
- Bouw langzaam op
- Beter elke dag wat bewegen dan 1 keer per week
- Elke verplaatsing die u thuis kan doen, is belangrijk
- Plan voldoende rust in
- Geef niet op! De ene dag is de andere niet…
- Variatie!

Indien twijfels of verder vragen, vraag raad aan de verpleegkundige, kinesitherapeut of ergotherapeut.

Veel succes!

Vragen

Vragen



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw

ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle

tel. +32 (0)2 368 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10

www.sintmaria.be

I 142 - versie 13/08/2020 - Een uitgave van het AZ Sint-Maria Halle vzw.