

Bewegen tijdens de opname

Waarom moet ik bewegen tijdens een opname?

Video voice-over

Tijdens een ziekenhuisopname bent u vaak minder actief. U ligt bijvoorbeeld veel in bed of krijgt hulp bij dingen die u normaal zelf deed.

Minder actief zijn kan ervoor zorgen dat u zwakker wordt en zich minder fit voelt. Ook neemt de kans op gezondheidsproblemen toe. Hierdoor kan het lang duren voordat u weer helemaal de oude bent, ook ná uw opname.

Normale dagelijkse activiteiten, zoals het boodschappen doen of koken, kunnen u opeens veel moeite kosten. Om dit te voorkomen, is het belangrijk om niet alleen ná, maar ook tijdens uw verblijf in het ziekenhuis in beweging te blijven.

Draag overdag bijvoorbeeld uw normale kleding in plaats van uw pyjama.

Kom regelmatig uit bed, bijvoorbeeld om een stukje te wandelen.

Gebruik een loophulpmiddel als u dit nodig heeft, bijvoorbeeld een rollator.

Draag iets aan uw voeten, zoals schoenen of slippers. Zo voorkomt u dat u uitglijdt.

Probeer zoveel mogelijk zelf te doen. Ga bijvoorbeeld zelf naar het toilet, en haal zelf uw koffie of thee.

Eet en drink aan tafel, in plaats van in bed.

Ook kan het doen van dagelijkse oefeningen helpen om actief te blijven. Een zorgverlener kan u hierbij helpen. Zo blijft u in beweging en voorkomt u dat u onnodig energie verliest.

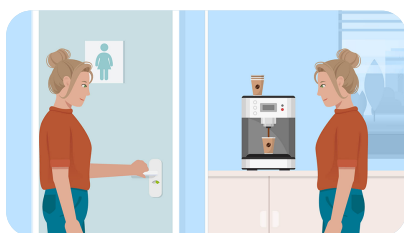
Bewegen

Bewegen is goed voor uw herstel



Bewegen is goed voor uw herstel. Daarom is het belangrijk dat u zo snel mogelijk weer in beweging komt. Actief zijn is goed voor het genezen van wonden. Het zorgt ervoor dat u zich beter gaat voelen. Bewegen is dus een goed medicijn en alle beetjes helpen.

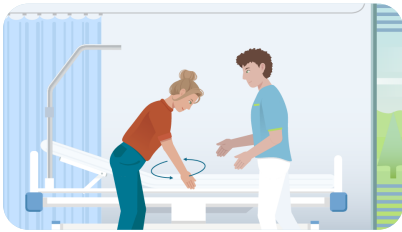
Handige tips



- Sta ieder uur even op om te bewegen.
- Loop regelmatig een rondje.
- Haal zelf koffie.
- Doe regelmatig oefeningen.
- Maak gebruik van het fietslabyrint. In een ruimte op de afdeling staan speciale fietsen voor een scherm. Zo kunt u oefenen met fietsen.

- Probeer elke dag iets meer te bewegen.
- Probeer zelf naar het toilet te lopen.

Fysiotherapie



Soms krijgt u ook hulp bij het bewegen. U krijgt dan hulp van de fysiotherapeut.

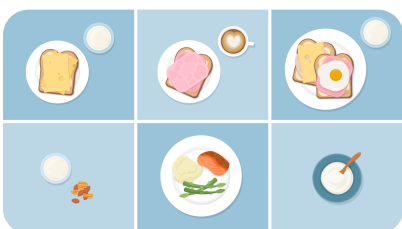
Voeding

Eiwit in uw voeding



Als u ziek bent, heeft u meer voeding nodig. Uw lichaam is namelijk hard aan het werk om te herstellen. Uw lichaam kan daarbij extra energie en eiwit goed gebruiken. De energie en eiwitten zitten in uw voeding.

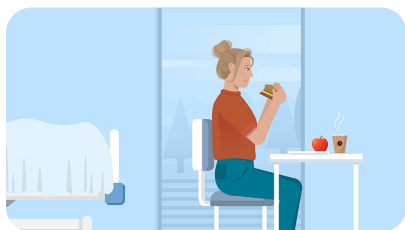
Zes eetmomenten



Als u ziek bent, heeft u soms geen zin in eten. Als u 3 grote maaltijden per dag eet, zit u misschien heel snel vol. U krijgt dan niet genoeg eiwitten binnen. Daarom wordt uw eten verdeeld over meerdere eetmomenten.

Door vaker te eten kunt u dus meer eten!

Zittend eten



Zitten is beter dan liggen. Ga zoveel mogelijk op de stoel of op uw bedrand zitten. Doe dit vooral tijdens het eten.