

Beweeg je beter!

Meer bewegen voor een sneller herstel

Wist u dat bewegen heel belangrijk is voor uw herstel? Dit blijkt uit vele onderzoeken. Daarom willen we iedereen die is opgenomen in het MCL zo snel mogelijk weer in beweging krijgen.

Maar ik ben nu toch ziek?

U bent niet voor niets opgenomen in het MCL. En we snappen dat de ene persoon meer kan dan de andere. Maar alle beetjes helpen! Voor de één is in bed oefeningen doen al een hele mooie prestatie. Of even op de stoel naast bed zitten. Voor de ander is regelmatig wandelen door het ziekenhuis een mooie uitdaging. Meer bewegen gaat dus om maatwerk. Maar, bijna iedereen kan meer bewegen!

Wat kan ik dan doen?

Hieronder staan wat ideeën:

- Probeer zoveel mogelijk uit bed te gaan.
- Ga bijvoorbeeld met uw bezoek naar het restaurant, in plaats van op de afdeling te blijven.
- Loop een paar keer over de afdeling.
- Doe wat oefeningen in bed of op de stoel.
- Ga een paar minuten fietsen op de hometrainer.
- Eet aan tafel en niet in bed.
- Trek gewone kleren aan in plaats van uw pyjama. Dan voelt u zich al minder “ziek”.
- Zorg ervoor dat u gewone kleren, goede schoenen en eventueel uw loophulpmiddel bij u heeft in het ziekenhuis.

Overleg met de verpleegkundige of fysiotherapeut wat voor u goed en mogelijk is.

Kan ik hulp krijgen bij het meer bewegen?

In het MCL is men er voor u, om u te helpen herstellen. Bewegen helpt daarbij. We verwachten dat u daar zelf mee aan de slag gaat. Maar we willen u er ook graag bij helpen. En soms doen we dit door u juist níet te helpen. Bijvoorbeeld, door u niet te helpen met wassen en aankleden. Omdat het beter is dat u dit zelf doet, omdat u zo weer wat beweging krijgt. Of, door u geen drinken te brengen, maar u zelf uit bed te laten komen om een glaasje water te halen. Zodat u weer even in beweging komt. Natuurlijk doen we dit alleen als dit medisch gezien verantwoord is. Daarnaast helpen we u door samen met u te bespreken wat u zou kunnen doen om meer te bewegen. En door u oefeningen te geven die u alleen of met de fysiotherapeut kunt doen.

Wat zijn de voordelen van meer bewegen?

- U herstelt sneller, dus kunt u sneller naar huis.
- U verliest minder spierweefsel.
- U heeft minder kans op longontsteking en trombose.
- U heeft meer zin in eten, valt dus niet of minder af. Ook dit is goed voor uw herstel.
- U wordt sterker en heeft daardoor minder kans op vallen.
- U voelt zich beter.
- U heeft minder snel last van duizeligheid.

- Door behoud van spierweefsel blijft u langer zelfredzaam.
- U heeft minder kans op decubitus (doorligplekken).

Meer bewegen zorgt voor een sneller herstel!!