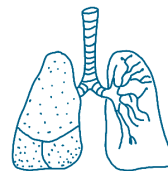


# Bewegen is goed voor uw herstel!

Tijdens het verblijf in een ziekenhuis blijkt de gemiddelde patiënt zeer inactief te zijn. Een patiënt brengt gemiddeld 80 procent van de tijd in het bed door en het gebrek aan beweging leidt tot een behoorlijk verlies van belangrijke lichaamsfuncties, zoals breinfunctie, spierkracht en uithoudingsvermogen.



Uit onderzoek en ervaring blijkt dat patiënten eerder herstellen na een ziekenhuisopname als ze meer bewegen voor, tijdens en na de ziekenhuisopname. Onze zorgverleners stimuleren u daarom zoveel mogelijk om actief te zijn tijdens uw verblijf in het Radboudumc, zodat u sneller herstelt en fitter naar huis gaat.

## Wat betekent dat voor u?

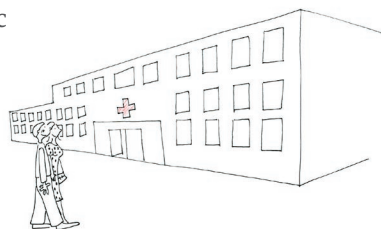
U krijgt meer bewegingsruimte en vrijheid om tijdens uw ziekenhuisverblijf zoveel mogelijk actief te zijn. U kunt bijvoorbeeld in beweging komen door te wandelen over de afdeling, naar het restaurant te gaan, door oefeningen te doen en door niet standaard in bed te gaan liggen maar bijvoorbeeld op een goede relaxstoel te gaan zitten. Natuurlijk worden deze mogelijkheden afgestemd met de artsen en verpleegkundigen die betrokken zijn bij uw behandeling. In deze folder leest u wanneer en in welke mate u kunt bewegen en wat u dan kan en mag doen.

Deze folder is ingedeeld in fases. Elke fase geeft aan in welke situatie u zich bevindt en welke activiteiten daarbij mogelijk zijn.

Fase 1 Dag van de opname in het Radboudumc

Fase 2 Vervolg opname

Fase 3 Ontslag uit het Radboudumc



## Activiteiten per fase

### Fase 1 Dag van opname in het Radboudumc

Wij adviseren om in gemakkelijk zittende kleding zoveel mogelijk in beweging te blijven op de afdeling. Kijk wat voor u mogelijk is.



## Fase 2 Vervolg opname

Als u zich naar omstandigheden goed voelt, adviseren wij u te beginnen met dit activiteitschema: Ontbijten op de bedrand of aan tafel. Vervolgens mag uw tijdens de verzorging doen wat u zelfstandig kan. Het is beter om overdag in de stoel te zitten dan te liggen in bed. Probeer binnen uw mogelijkheden actief te zijn op de kamer of afdeling. Gebruik uw bed om te rusten of te slapen.



## Tips

- Probeer zoveel mogelijk uit bed te zijn gedurende de dag.
- Probeer zo vaak mogelijk in beweging te zijn met een rustpauze tussendoor.
- Probeer deel te nemen aan de gezamenlijke activiteiten zoals de koffieronde en de lunch. Op deze manier bent u in beweging en heeft u een doel.
- Als u voor de opname een goede basisconditie had, dan kunt daarna samen met de verpleegkundige uw activiteiten uitbreiden,
- Als u fysiotherapeutische begeleiding krijgt om in beweging te komen, dan overlegt uw fysiotherapeut met u welke activiteiten u wel en niet zelfstandig kunt ondernemen.
- De relaxstoel is een stoel waar u de gehele dag in kunt verblijven. U beslist zelf de houding waarin u zit of ligt. Vanuit de relaxstoel kunt u ook gemakkelijker opstaan om naar het toilet of de badkamer te lopen.



### Fase 3 Weer naar huis (ontslag uit Radboudumc)

Fijn dat het beter met u gaat en dat u naar huis mag. Zorgt u er wel voor dat u actief blijft zodat u sneller herstelt?

