

Bewegen tijdens de opname



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Bewegen tijdens de opname



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

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 na 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 na...

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 zo veel 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 en helpt spiermassa verlies en conditionele achteruitgang te verminderen.

Het zorgt ervoor dat u zich beter gaat voelen. Bewegen helpt bij uw herstel. Elk beetje beweging is goed.

Handige tips

- Sta ieder uur even op om te bewegen.
- Loop regelmatig een rondje.
- Doe regelmatig oefeningen.
- U kunt fietsen op een hometrainer, als deze aanwezig zijn op de afdeling en uw zorgprofessional toestemming hiervoor heeft gegeven.
- Probeer elke dag iets meer te bewegen.
- Probeer zelf naar het toilet te lopen.

Fysiotherapie

Soms krijgt u ook hulp bij het bewegen. Een fysiotherapeut kan u oefeningen geven en begeleiden bij het opbouwen van bewegen op een verantwoorde manier.

Voeding

Eiwit in uw voeding

Om sterk te blijven en minder spieren te verliezen, heeft u genoeg energie en eiwit nodig. Eiwit is een bouwstof van het lichaam en helpt bij het behoud van de spieren en bij herstel van het lichaam. Als u ziek bent, heeft u vaak meer eiwit nodig dan normaal, soms wel 2 keer zoveel.

Eiwit zit in producten zoals vlees, vis, melk, kaas en eieren, maar ook in plantaardige producten zoals soja, noten en peulvruchten. Het is goed om deze producten meerdere keren per dag te eten.

Zittend eten

Zitten is beter dan liggen. Probeer bij de maaltijden even uit bed te komen en aan tafel te eten of rechtop te zitten tijdens het eten.

Voeding en bewegen

Als u ziek bent, kunt u denken dat u minder hoeft te eten omdat u minder actief bent. Toch heeft uw lichaam in zo'n situatie juist extra eiwitten en voldoende energie nodig om in een goede conditie te blijven. Als u veel ligt en minder eet, kunnen uw spieren sneller zwakker worden. U kunt zich dan sneller moe voelen en het herstel kan langer duren. Daarom is het belangrijk om naast bewegen, ook goed te eten.