
Fysiotherapie



Patiënteninformatie

Blijf in beweging tijdens uw
ziekenhuisopname



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U bent opgenomen in het ziekenhuis. Tijdens uw opname bent u minder actief dan thuis. De kans is groot dat u meer in bed ligt en minder loopt dan u thuis gewend bent. U wordt geholpen bij het wassen en aankleden. Het eten en drinken wordt voor u bereid en bij u gebracht. Het gevaar hiervan is, dat u na uw opname minder goed zelfstandig uw activiteiten kunt uitvoeren.

Daarom is het belangrijk om zoveel mogelijk dagelijkse activiteiten die u gewend bent thuis zelf te doen, ook hier te blijven doen (als uw gezondheid het toelaat). In deze folder geven wij u adviezen om actief te blijven tijdens uw ziekenhuisopname.

Adviezen

Wij adviseren u onderstaande adviezen op te volgen:

- Overleg met de verpleegkundige of u overdag uw gewone kleren aan kunt trekken in plaats van een pyjama. Als u geen bedrust heeft, probeer dan overdag zoveel mogelijk uit bed te zijn.
- Probeer u zoveel mogelijk zelf te wassen en aan te kleden.
- Eet en drink zoveel mogelijk aan tafel, ook al heeft u hierbij hulp nodig.
- Als u thuis met een hulpmiddel loopt, gebruik dit dan ook in het ziekenhuis.
- Zorg voor stevige schoenen die de hele voet omsluiten en een ruwe zool hebben om vallen te voorkomen.
- Probeer regelmatig een stukje op de kamer of over de gang te lopen.
- Als u een bril heeft, draag deze dan als u uit bed bent.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van het toilet in plaats van een po of postoel. Als u zich duizelig, onzeker of angstig voelt om zelfstandig te lopen, vraag dan altijd hulp van de verpleegkundige om u te begeleiden naar het toilet.
- Maak 's nachts gebruik van de nachtverlichting zodat u, zonder uw medepatiënten te hinderen, de ruimte van uw kamer goed kunt overzien en veilig naar het toilet kunt lopen.
- Overleg altijd met de verpleegkundige of de fysiotherapeut of u zelfstandig uit bed mag komen en zelfstandig mag lopen of dat u daarbij begeleiding nodig heeft.

Bewegingsoefeningen

Soms is het niet mogelijk om uit bed te komen omdat u vanwege uw aandoening bedrust heeft. Er zijn ook oefeningen die u op uw bed kunt doen. Hieronder vindt de fysiotherapeut het hokje aan als de betreffende oefening geschikt voor u is. Ook als u wel uit bed mag, maar dit nog niet lang kunt volhouden, is het goed om deze oefeningen te doen.

Hoe vaak

Herhaalt u iedere oefening tien keer. Voer deze oefeningen minimaal twee keer per dag uit. Vaker mag altijd.

- Adem elk uur een paar keer diep in en uit. U kunt uw armen heffen en laten zakken tijdens het in- en uitademen. Hiermee verkleint u het risico op een luchtweginfectie. Als u merkt dat u gespannen bent, richt uw aandacht dan op de ademhaling en tel het aantal seconden dat u inademt en uitademt. U zult merken dat de ademhaling na een tijdje rustiger wordt.

- Draai rondjes met de voeten. Afwisselend links- en rechtsom.



- Als u ligt: span uw bovenbeenspier aan door uw knie zo ver mogelijk te strekken. Duw hierbij de knieholte naar beneden.



- Als u zit: Span uw bovenbeenspier aan door uw knie zo ver mogelijk te strekken, laat hierbij uw bovenbeen rusten op de zitting van de stoel.



- Breng afwisselend uw linker- en rechterbeen met gebogen knie omhoog, richting uw borst. Houd hierbij uw rug gestrekt. Til (als u ligt) uw voet op zodat uw hiel/hak het bed niet raakt.



- Til regelmatig uw billen op van het bed. Hiermee voorkomt u doorligplekken op de stuit.



- Til afwisselend het linker- en rechterbeen gestrekt omhoog.



- Draai rondjes met uw schouders, zowel voor- als achteruit.



- Breng afwisselend uw linker- en rechterarm omhoog en omlaag.



- Buig en strek uw ellebogen.



Uitbreiding van activiteiten

Soms kunt u bovenstaande oefeningen uitbreiden met onderstaande activiteiten. De fysiotherapeut bespreekt dit dan met u.

Sta op vanuit een stoel en ga weer zitten

.....

Traplopen

.....

Op de hometrainer

.....

Ga afwisselend op uw hakken en tenen staan met steun van de handen aan de achterkant van het bed

.....

Met de stappenteller

.....

Afstand lopen met/zonder hulpmiddel

.....

Oefenen in gedachten

Als het u niet lukt om deze oefeningen uit te voeren, kunt u deze oefeningen ook in gedachten doen. Door in gedachten te oefenen, werkt u ook aan uw herstel. Bewegingen zijn namelijk opgeslagen in uw hersenen. Door deze bewegingen in gedachten te doen, activeert u de hersenen en houdt u een beter gevoel voor bewegen.

Filmpje

Op onze website kunt u een filmpje bekijken over hoe u tijdens uw ziekenhuisopname in beweging kunt blijven. Om het filmpje te bekijken gaat u naar www.slingeland.nl/uw-opname-in-het-ziekenhuis

Als u deze QR-code scant op uw mobiele telefoon, kunt u het filmpje direct bekijken:



Vragen

Als u vragen heeft, kunt u deze aan de fysiotherapeut stellen.

Naam van de fysiotherapeut die bij u is geweest:

.....

Beweegroute

Bij het trappenhuis en de lift van de N-vleugel start de beweegroute. Onderweg zijn een aantal spierversterkende oefeningen aangegeven. Overleg met uw fysiotherapeut of verpleegkundige welke route voor u het meest geschikt is en hoe vaak u de oefeningen mag uitvoeren. U kunt kiezen tussen twee routes: de **blauwe** en **groene** route.



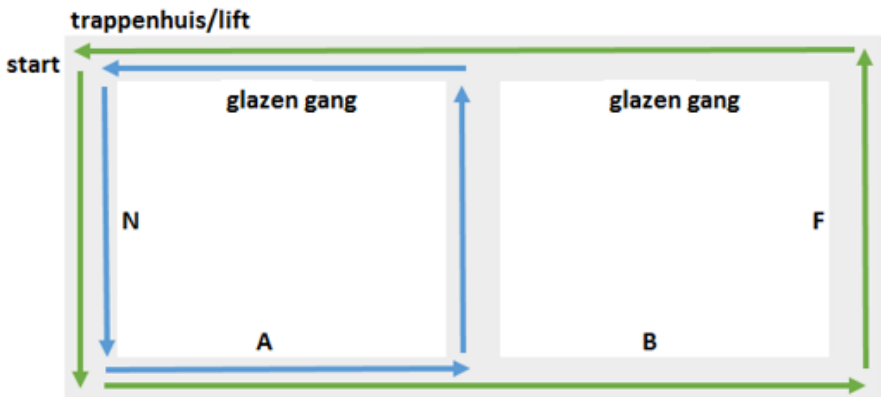
Volg de **blauwe** bordjes voor de korte looproute van ongeveer 200 meter.



Volg de **groene** bordjes voor de lange looproute van ongeveer 400 meter.



Waar beide routes langs komen zijn de bordjes **blauw** en **groen**.



Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl