

Bewegen op de afdeling geriatrie



Blijf goed eten en bewegen,
zo houdt u uw conditie
op niveau

www.nwz.nl

Inhoud

Waarom zou ik meer bewegen?	3
Waarom zou ik goed moeten eten?	3
Mag ik wel bewegen?	4
Tips om te bewegen en te eten	4
Bewegen en oefenen	5
Meer informatie	5
Uw vragen	6
Notities	7

Bewegen en voldoende eten is goed voor u. Ook als u in het ziekenhuis verblijft. Uw conditie blijft beter op niveau en het heeft een positief effect op uw herstel. Met deze folder willen wij u graag helpen en stimuleren om tijdens uw opname meer te bewegen. Mag ik wel bewegen, hoe kan ik in het ziekenhuis bewegen en welke voeding heb ik nodig om mijn conditie op peil te houden en mijn herstel te bevorderen? In deze folder leggen wij u dit uit, aangevuld met beweeg- en eettips.

■ **Waarom zou ik meer bewegen?**

Wist u dat weinig beweging en onvoldoende eiwitrijke voeding:

- binnen een paar dagen leidt tot **10-15% verlies aan spiermassa** en het **maanden duurt** om dit weer op te bouwen
- kan leiden tot **langere ziekenhuisopnames**
- kan leiden tot **(extra) complicaties**
- bij ouderen kan leiden tot het **niet meer zelfstandig** kunnen wonen

3 weken bedrust heeft evenveel impact op de conditie als 40 jaar ouder worden. Daarom is het zo belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk in **beweging** blijft en zo goed mogelijk eet.

■ **Waarom zou ik goed moeten eten?**

Als u ziek bent heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig. Maar juist omdat u ziek bent, kan het moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken. Zo kunt u bijvoorbeeld last hebben van smaakverlies, spanningen, vermoeidheid en/of pijn.

■ Mag ik wel bewegen?

Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Dit kan variëren: uzelf wassen, oefeningen doen in uw bed, in de stoel, staand of een stuk wandelen op de afdeling. Twijfelt u of onze beweegtips geschikt voor u zijn? Vraag het uw verpleegkundige of de fysiotherapeut.

■ Tips om te bewegen en te eten

Bewegen in het ziekenhuis



Neem comfortabele kleding en goede schoenen mee, om overdag in het ziekenhuis te dragen.



Gebruikt u een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens de opname.



Indien nodig, draag de juiste bril en gebruik uw gehoorapparaat.



Heeft u extra begeleiding nodig? De verpleging of fysiotherapeut kan u daarbij helpen.



Doe het licht aan als u 's nachts in bed stapt of er uit gaat. Of druk op de bel voor begeleiding.

Eten in het ziekenhuis



Eet voldoende eiwitten. Denk hierbij aan zuivel, ei, vis, peulvruchten en de nutridrink.



Blijf op gewicht en eet voldoende en eiwitrijk, het draagt bij aan behoud van spiermassa, conditie en uw herstel.

■ Bewegen en oefenen

Tijdens uw opname in het ziekenhuis zijn er ook mogelijkheden om actiever te bewegen of te oefenen:

Looproutes op de afdeling

U vindt aan de muur in de gang een plattegrond met daarop looproutes en afstanden.

Hometrainer en zitfiets

Op de afdeling staat een hometrainer. Maak er gebruik van. Ook is er een zitfiets beschikbaar. Vraag hiernaar bij de activiteitenbegeleiding.

Oefeningen doen

U kunt oefeningen doen voor als u zit, ligt of staat. Deze oefeningen hebben wij voor u op papier. Vraag u verpleegkundige en/of fysiotherapeuten ernaar.

Heeft u een tablet of smartphone? Dan kunt u meedoen met de 3 oefenprogramma's '7 minute workouts' op www.nwz.nl/beweegbeter.

■ Meer informatie

Wilt u meer informatie lezen over bewegen en voeding tijdens een opname in het ziekenhuis? Dan verwijzen wij u graag naar www.nwz.nl/beweegjebeter en de folder 'Ongewild afvallen', die u ook op onze website vindt.

■ Uw vragen

Heeft u vragen over bewegen in Noordwest Ziekenhuisgroep? Dan kunt u hiervoor terecht bij het verpleegkundig team en/of fysiotherapeuten van de afdeling waar u bent opgenomen.

Heeft u tips en suggesties? Mail dan naar beweegjebeter@nwz.nl of eetjebeter@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling fysiotherapie en diëtetiek
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk MarcelisDekave

Artikel nr 293969/2020.10

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.

www.nwz.nl