

Meer bewegen door kwetsbare ouderen

U bent opgenomen in het HagaZiekenhuis door een ziekte, ongeval of operatie. Om goed te kunnen herstellen, is het belangrijk dat u weer snel uit bed komt en gaat bewegen. In deze folder leggen wij uit waarom dit zo belangrijk is.

Waarom is bewegen zo belangrijk?

Als u één week niet beweegt, neemt uw spiermassa af met 15% - 20%. Na zes weken is dit 40%. Dit is uit onderzoek gebleken. Als we ouder worden, herstellen de spieren steeds langzamer. Vóór deze ziekenhuisopname kon u misschien nog zelfstandig dingen doen. Als u tijdens de opname niet voldoende beweegt, is het mogelijk dat u sommige dingen niet meer zonder hulp kunt uitvoeren.

Welke patiënten lopen (meer) risico?

- Patiënten die ouder zijn dan 70 jaar;
- Patiënten die problemen hebben met het geheugen;
- Patiënten die eerder een acute verwardheid (delier) hebben gehad;
- Patiënten die thuis bij het lopen hulpmiddelen gebruiken;

- Patiënten die hulp krijgen bij het wassen en aan-/uitkleden;
- Patiënten die in een instelling wonen.

Wat kunnen de gevolgen zijn bij te weinig beweging?

- Wie te lang in dezelfde houding ligt of zit, kan doorligplekken (wonden, decubitus) krijgen.
- Grotere kans op een longontsteking (pneumonie);
- Geen of harde ontlasting (obstipatie/verstopping);
- Verlies van urine (incontinentie);
- Minder eetlust;
- Minder uithoudingsvermogen;
- Verlies van initiatief;
- Meer vergeetachtig zijn;
- 75% van de patiënten van 70 jaar en ouder komen niet meer op hetzelfde niveau als vóór de opname. Dit heeft tot gevolg:
- meer hulp nodig van mantelzorg;
- hulp van thuiszorg;
- opname in een revalidatie-instelling (tijdelijk);
- opname in een verpleeghuis (voor lange tijd).

Wat kunt u zelf doen om dit te voorkomen?

Dit hangt wel af van waar u voor bent opgenomen en van de behandeling.

- Doe tijdens uw opname zoveel mogelijk alles wat u thuis zelf kon, zoals wassen, aan/uitkleden.
- Was uzelf zoals u thuis gewend bent, onder de douche of aan de wastafel.
- Ga naar het toilet zoals u thuis gewend bent in plaats van de po/postoel of het urinaal te gebruiken.
- Eet eiwitrijke en energieverrijkte voeding.
- Gebruik uw maaltijden aan tafel zoals u thuis ook doet.
- Kom minimaal drie keer per dag uit bed of vaker als u dat kan.
- Loop minimaal drie keer per dag een stuk over de gang of vaker als u dat kan. Als u dit niet zelfstandig kan, vraag het bezoek met u te gaan lopen of vraag het aan de verpleegkundige.
- Maak gebruik van schoenen of pantoffels met hielen en een goed profiel op de zolen. Loop dus **niet** op slippers of Spaanse sloffen. Deze verhogen namelijk het risico op vallen.
- Maak gebruik van uw eigen stok, rollator of rolstoel.
- Kleedt u aan zoals u thuis gewend bent en blijf overdag **niet** in pyjama.
- Als u gehoorapparaten of een bril draagt, gebruik deze dan ook tijdens de opname.

Wat kan familie of bezoek doen?

- Breng zo snel mogelijk goede schoenen en kleding mee.
- Neem het eigen loopmiddel c.q. de rolstoel mee van thuis.
- Laat uw eigen loopmiddel/rolstoel van thuis meenemen.
- Zorg dat de patiënt gehoorapparaten en brillen van thuis kan gebruiken.
- Stimuleer de patiënt uit bed te komen en in de stoel te gaan zitten.
- Neem de patiënt mee naar de huiskamer of naar de centrale hal.
- Ga samen een stukje lopen.
- Overleg met de verpleegkundige wat u kunt doen.

Hebt u nog vragen?

Als u nog vragen hebt, stel deze dan gerust aan de verpleegkundige bij u op de afdeling.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

182823092023