

Activiteiten bij hartfalen

Beweging tijdens uw ziekenhuisopname is belangrijk

Patiënten die zijn opgenomen liggen of zitten gemiddeld 90% van de tijd in bed. Bij een ziekenhuisopname gaat uw lichamelijke conditie vaak meer achteruit dan op basis van de ziekte te verwachten valt. Uit onderzoek blijkt dat als u in bed ligt uw spiermassa met 10 tot 15% vermindert. Als u weinig beweegt neemt uw spierkracht af en wordt uw conditie slechter.

Zeker voor ouderen is bewegen belangrijk. Als spierkracht en conditie minder worden kan dit leiden tot minder zelfstandigheid.

Als het kan is het goed om 3x per dag uit bed te gaan en in de stoel te zitten. De duur van het opzitten kunt u langzaam uitbreiden. Als u het kunt is het goed om 2x per dag op de afdeling te lopen. Eventueel met een hulploomiddel. U kunt het lopen opbouwen met minimaal 2,5 tot 10 minuten. Of meer als u kunt zonder dat u erg kortademig wordt.

Oefeningen om spierkracht te behouden

Wij adviseren u om deze oefeningen 3x per dag te doen en een oefening 5 tot 15x te herhalen. U kunt deze oefeningen verspreid over de dag doen. Probeer tussen de oefeningen rust te nemen. Luister goed naar uw lichaam.

1. Beweeg de voeten op en neer, de tenen naar u toe en van u af. Dit kan zowel in bed of als u in de stoel zit.



2. Span de spieren van de bovenbenen aan, duw de knieholtes tegen het bed.



3. Ga staan of ga zitten op de stoel. Buig de ellebogen en hef de armen omhoog boven uw hoofd (eventueel met een gewichtje van 0,5 - 2 kg). Is er bij u een ICD of pacemaker geïmplanteerd? Sla dan deze oefening over.



4. Ga zitten in een stoel en strek uw onderbeen afwisselend links en rechts (eventueel met een gewichtje van 0,5 - 2 kg).



5. Ga zitten in een stoel en hef de knie omhoog, afwisselend links en rechts (eventueel met een gewichtje van 0,5 - 2 kg).



6. Ga zitten en staan vanaf de stoel of het bed. Als het kan zonder steun van de handen.



7. Ga aan het voeteneinde van het bed staan. Ga nu op de tenen staan en weer terug.



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.

251909052023