

## Fysiotherapie tijdens uw opname

Op verzoek van uw specialist komt een fysiotherapeut bij u langs tijdens uw opname in het HagaZiekenhuis. In deze folder vindt u hierover meer informatie. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stelt u deze dan aan uw fysiotherapeut.

### Wat doet een fysiotherapeut?

De fysiotherapeut helpt u bij uw herstel tijdens uw opname in het ziekenhuis. Samen met u en uw artsen en verpleegkundigen bespreken wij uw behandeldoelen, zoals:

- weer goed kunnen bewegen;
- een betere houding krijgen;
- leren omgaan met krukken, rollator of looprek;
- het aanleren van ademhalingsoefeningen.

Het doel van de behandeling is ook dat u uw dagelijkse bezigheden weer goed kunt uitvoeren. Zo werken wij samen aan het verbeteren van uw conditie, zelfstandigheid en het vergroten van uw zelfvertrouwen bij bewegen.

### Vergoeding

De fysiotherapeutische behandeling tijdens opname in het ziekenhuis valt onder uw opname indicatie en wordt volledig

vergoed.

## **Gebruikt u thuis hulpmiddelen? Neem deze dan mee naar het ziekenhuis!**

Denk aan:

- uw eigen loophulpmiddel (rollator, looprek, krukken, enzovoorts);
- andere hulpmiddelen, zoals een spalk of een prothese.

Als u thuis hulpmiddelen gebruikt, helpt het om deze ook hier in het ziekenhuis te gebruiken. Neem ook goede schoenen mee. Goed schoeisel (pantoffels met harde zolen, schoenen met een dichte hiel) bieden veel steun tijdens het lopen. Vraag of iemand goed schoeisel voor u mee kan nemen.

## **Bewegen is belangrijk!**

Een ziekenhuisopname en een operatie kunnen een grote aanslag plegen op uw lichaam. U kunt zelf veel doen om uw herstel goed en spoedig te laten verlopen. Door goed in beweging te blijven voorkomt u dat u onnodig kracht en conditie verliest. Hierdoor bent u weer sneller zelfstandig en kunt u de activiteiten oppakken die u belangrijk vindt.

De fysiotherapeut helpt u om zo goed mogelijk in beweging te blijven en te komen. Op hogere leeftijd neemt de spierkracht in snel tempo af. Het weer opbouwen van spierkracht gaat veel moeilijker dan op jongere leeftijd. Het is dus erg belangrijk dat u

blijft bewegen als dat mogelijk is. Is dit niet mogelijk? Dan kan de fysiotherapeut u hierbij begeleiden en de juiste oefeningen en intensiteit van oefenen bepalen.

## Behandeling

De fysiotherapeutische behandeling vindt meestal plaats op de kamer of de afdeling waar u bent opgenomen. Het kan zijn dat u bepaalde activiteiten nog niet kan of mag doen. Bij twijfel overlegt u met uw verpleegkundige. Als de verpleegkundige geen antwoord heeft zal hij of zij uw arts of fysiotherapeut raadplegen.

Het HagaZiekenhuis is een “beweeg ziekenhuis”. Dat betekent dat wij u motiveren om zelf een actieve houding te hebben. En wij spreken uw inzet aan om de gestelde doelen te bereiken. We streven ernaar dat u de oefeningen meerdere keren per dag zelfstandig kunt doen. Zoals uw fysiotherapeut u heeft uitgelegd.

## Aandachtspunten

- Wij vragen u om uw telefoon en televisie tijdens de behandeling uit te zetten.
- De trappenhuizen zijn alleen toegankelijk met een personeelspas. Voor uw eigen veiligheid is het niet toegestaan om zonder toezicht trap te lopen.

- De fysiotherapeuten stellen persoonlijke hygiëne zeer op prijs.
- In het weekend vindt geen behandeling plaats, tenzij de fysiotherapeut anders aangeeft.

Tip: vraag uw bezoek om hulp. Zij zullen graag een stukje met u gaan wandelen als u dit vraagt!

## Wist u dat?

- Patiënten overdag gemiddeld 90% van de dag liggen en zitten?
- Het risico dat u valt toeneemt als u weinig beweegt en minder zelfstandig bent?
- Mensen die weinig bewegen een grotere kans hebben op complicaties? Een longontsteking is een van de meest voorkomende complicaties tijdens een ziekenhuisopname.
- Patiënten over het algemeen vaak sneller thuis herstellen dan in het ziekenhuis?

## Blijf bewegen na uw ontslag

Het is belangrijk dat u thuis doorgaat met het werken aan uw herstel. Dit kunt u doen door op uw eigen tempo geleidelijk uw dagelijkse activiteiten weer op te pakken en uw conditie te verbeteren. Let hierbij wel op dat u alles rustig aan opbouwt en luistert naar uw lichaam. Het is niet de bedoeling dat u gaat forceren.

Twijfelt u of u bepaalde bewegingen of activiteiten mag doen? Vraagt u dit dan aan uw fysiotherapeut, verpleegkundige of arts.

## Loophulpmiddelen

In het ziekenhuis in de Lichtstraat op de begane grond vindt u zorgwinkel 'Medipoint'. Hier kunt u terecht voor het lenen, huren of kopen van loophulpmiddelen zoals een rollator of elleboogkrukken.

## Kwaliteitswaarborg

Alle fysiotherapeuten van het HagaZiekenhuis staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie en zijn geregistreerd in het BIG-register volgens de Wet Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg.

## Heeft u nog vragen?

Stelt u deze dan aan uw fysiotherapeut. Ook suggesties over uw fysiotherapeutische behandeling zijn van harte welkom en kunnen bijdragen aan een nog meer patiëntgerichte behandeling.

## Overige informatie

Informatie over patiëntenrechten in het HagaZiekenhuis en onze klachtenregeling kunt u digitaal vinden onder :

<https://www.hagaziekenhuis.nl/patientenfolders/> en ga naar de folder patiëntenrechten (WGBO).

---

## **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.

258101092023