

Beweeg voor uw herstel!

Toelichting pictogrammen

Als u opgenomen bent in het ziekenhuis beweegt u vaak weinig. Weinig bewegen leidt tot afname van spierkracht, een verminderde conditie, functieverlies en afname van uw zelfstandigheid. Het is daarom erg belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname in beweging blijft. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u sneller herstelt.

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van uw aandoening en de reden van uw opname. Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past.

Wat kan ik?

Het is voor u en uw naasten niet altijd helder wat u wel of niet kunt en mag. Mag u zelfstandig uit bed komen? Heeft u een hulpmiddel nodig en mag u ook buiten de afdeling lopen?

Met behulp van beweegpictogrammen willen we dit inzichtelijk maken. Zo is voor u, uw bezoek en alle zorgverleners duidelijk wat u kunt, en zorgen we samen voor goede begeleiding en ondersteuning bij uw herstel.

Beweeg voor uw herstel!

Wat kan ik?

IN EN UIT BED	HULPMIDDEL	LOPEN	MET WIE?	LOOPAFSTAND	BIJZONDERHEDEN
					



De pictogrammen

Er zijn 6 verschillende soorten pictogrammen:

- **In en uit bed:** hier ziet u hoeveel begeleiding u nodig heeft bij het in en uit bed komen.
- **Hulpmiddel:** hier ziet u welk hulpmiddel u nodig heeft tijdens het bewegen. Als het hulpmiddel bij u onbekend is, kunt u de verpleegkundige om uitleg vragen.
- **Lopen:** hier ziet u hoeveel begeleiding u nodig heeft bij het lopen.
- **Met wie?** hier ziet u van wie u hulp mag krijgen tijdens het bewegen. Mag uw bezoek u ook begeleiden of wordt dit alleen door het zorgpersoneel gedaan?
- **Loopafstand:** hier ziet u of u alleen op uw kamer, op uw afdeling of door het hele ziekenhuis mag lopen. Dit heeft onder andere met uw conditie te maken.
- **Bijzonderheden:** als aanvullende informatie nodig is om te verduidelijken wat u mag, dan ziet u het op dit pictogram staan.

Uw bezoek

Wij stimuleren dat u tijdens het bezoeken niet in bed blijft liggen, maar dat u in een stoel gaat zitten of met uw bezoeker gaat wandelen. Als het pictogram 'met wie' aangeeft dat u met uw bezoeker mag gaan wandelen, dan adviseren we om eerst contact op te nemen met een verpleegkundige. De verpleegkundige vertelt uw bezoeker hoe ze u op een zo veilig mogelijke manier kunnen begeleiden.

Beweegtips

- Draag overdag comfortabele kleding en stevige schoenen.
- Draag uw pyjama en slippers alleen 's nachts.
- Als u thuis hulpmiddelen gebruikt, bijvoorbeeld een stok of een rollator, laat deze dan meebrengen naar het ziekenhuis.
- Gebruik uw bed alleen om te slapen en te rusten.
- Eet uw maaltijden aan tafel in plaats van op bed.
- Streef er naar om tijdens uw herstel in het ziekenhuis zoveel mogelijk zelf te doen.

Contact

Als u nog vragen heeft over bewegen, stel deze dan aan uw zorgverleners.

Websites

- mumc.nl
- gezondidee.mumc.nl

Odin 049961 uitgave april 2019

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl