

# Beweeg je beter!



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

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

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

**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 tijdens uw opname te bewegen. Mag ik wel bewegen, hoe kan ik in het ziekenhuis bewegen en welke voeding (bijvoorbeeld eiwitrijk) heb ik nodig om mijn conditie op peil te houden? In deze folder leggen wij u dit uit, aangevuld met beweeg- en eettips.**

### ■ **Waarom zou ik meer bewegen?**

Bij een ziekenhuisopname denken we al gauw 'ik lig in het ziekenhuis'. Het bed staat centraal. Wist u dat patiënten overdag 90% van hun tijd doorbrengen op hun kamer? En 50% van hun tijd overdag in bed liggen? Weinig beweging leidt tot een verminderde conditie. Het is beter om tijdens uw opname actief te zijn. Zo blijft uw conditie op niveau, houdt u sterkere spieren, kunt u langer onafhankelijk van de zorg van anderen zijn en voelt u zich beter. Een goede conditie kan ook de kans op een complicatie verkleinen.

#### **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.

## **Op gewicht blijven**

Als u in het ziekenhuis verblijft, is het erg belangrijk om op gewicht te blijven. Als u afvalt neemt uw lichamelijke conditie af. Dit komt omdat u door minder te bewegen en minder te eten vooral spierweefsel verliest. Te weinig eten betekent dat u ondervoed raakt. U krijgt meer kans op complicaties en wonden genezen minder snel.

## **Overgewicht?**

Heeft u overgewicht en wilt u afvallen? Dan is het belangrijk om te weten dat u hiermee beter kunt wachten, tot u weer in een betere conditie bent.

### **■ Mag ik wel bewegen?**

Natuurlijk zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van de reden van uw opname. Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past en binnen uw mogelijkheden. Dit kan variëren: uzelf wassen en aankleden, eten aan tafel, oefeningen doen in uw bed, in de stoel, staand of een stuk wandelen door het ziekenhuis. Twijfelt u over wat u kan of mag? Vraag het uw verpleegkundige of de fysiotherapeut.

### **■ Tips om te bewegen en te eten**

#### **Bewegen in het ziekenhuis**



Neem comfortabele kleding en schoenen mee, om overdag in het ziekenhuis te dragen in plaats van een pyjama.



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



Draagt u een bril? Neem hem mee en zet hem op tijdens de opname. Zo ziet u beter wat er om u heen gebeurt.



Probeer elk uur een stuk te lopen. Bouw het aantal stappen per keer op. Haal zelf koffie of loop met uw bezoek mee naar de trap of de lift.



In de stoel zitten is al beter dan in bed liggen. Eet dus zoveel mogelijk aan tafel en ga elke dag wat vaker en langer in de stoel zitten.



Per dag dat u weinig beweegt kunt u tot wel 5% van uw conditie en spierkracht kwijt raken. Dus blijf zo veel mogelijk in beweging!

## Eten in het ziekenhuis

Blijven eten tijdens een ziekenhuisopname is belangrijk. Dit geldt voornamelijk voor het eten van eiwitrijke producten. Denk hierbij aan zuivel, vlees, vis, gevogelte, ei, peulvruchten en noten. Het heeft een positief effect op spierbehoud en -herstel.

*Eet een half uur voor of na het bewegen een product waar 20 gram eiwit in zit. Wist u dat dit een positief effect heeft op het vergroten van uw spiermassa en uw spierbehoud en -herstel?*



Neem voor of binnen 30 minuten na een lichamelijke activiteit eiwitrijke voeding. Denk hierbij aan zuivel, ei, noten, vlees, kip, vis, peulvruchten etc.



Het is belangrijk dat u op gewicht blijft. Zorg dat u voldoende en eiwitrijk eet. Het draagt bij aan behoud van spiermassa en conditie.

### **Eten en drinken**

Tijdens uw opname krijgt u op 6 momenten eten en drinken aangeboden. Natuurlijk mag u op elk moment van de dag vragen om iets te eten of te drinken.

### **Warme maaltijd**

U krijgt rond 17:00 uur de warme maaltijd aangeboden. Staat de warme maaltijd u tegen? Dan kunt u altijd vragen om een vervangende broodmaaltijd, soep of een maaltijdsalade (als dit beschikbaar is).

## **■ Bewegen en oefenen**

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

### **Looproutes op de afdeling**

Op sommige afdelingen zijn looproutes uitgezet. U herkent deze routes aan de gekleurde vierkantjes op de vloer van de gangen. Er zijn vier routes: geel, groen, blauw en rood. U vindt aan de muur in de gang een plattegrond, met daarop de routes en afstanden. Om uw loopafstand uit te breiden, kunt u elke dag een andere kleur nemen. Heeft u vragen, stel deze dan aan uw verpleegkundige of fysiotherapeut.

### **Themaroutes via QR-code**

Op sommige afdelingen zijn looproutes met een thema uitgezet. Deze thema's

zijn de stad Alkmaar, sport en de kunst in het ziekenhuis. Met korte teksten en filmpjes komt u meer over deze thema's te weten.

U herkent de routes aan de posters op de muur van de afdeling. Met uw smartphone of tablet scant u de QR-code, waarna de informatie zichtbaar wordt. Wij wensen u veel plezier.

## **Hulpmiddelen om te bewegen en te oefenen**

Op de afdeling zijn diverse oefenmaterialen beschikbaar, zoals gewichten en weerstandsbanden. Ook staan er hometrainers, grondfietsen en speciale fietsen waarmee u 'op pad' kunt gaan. Deze fietsen zijn uitgerust met een speciaal beeldscherm. Virtueel kunt u wereldwijd diverse bestemmingen bezichtigen. Maak er gebruik van. Bij de hometrainers en de fietsen met virtuele fietstochten leest u tips over de diverse gebruiksmogelijkheden. Heeft u vragen of wilt u gebruik maken van het oefenmateriaal? Vraag het uw verpleegkundige of fysiotherapeut.

## **Oefeningen doen**

U kunt oefeningen doen voor als u zit, ligt of staat. Deze oefeningen hebben wij voor u op papier. Vraag uw verpleegkundigen ernaar of kijk in het folderrek. Heeft u een tablet of smartphone? Dan kunt u meedoen met de 3 oefenprogramma's '7 minute workouts' op [nwz.nl/beweegjebeter](http://nwz.nl/beweegjebeter)

## **■ Meer informatie**

Wilt u meer informatie lezen over bewegen en voeding tijdens een opname in het ziekenhuis? Dan verwijzen wij u graag naar [nwz.nl/beweegjebeter](http://nwz.nl/beweegjebeter) en de folder 'Ongewild afvallen'.

## **■ Uw vragen**

Heeft u vragen over bewegen in Noordwest Ziekenhuisgroep? Dan kunt u hiervoor terecht bij het verpleegkundig team van de afdeling waar u bent opgenomen. Heeft u tips en suggesties? Mail dan naar [beweegjebeter@nwz.nl](mailto:beweegjebeter@nwz.nl) of [eetjebeter@nwz.nl](mailto:eetjebeter@nwz.nl)

## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie            fysiotherapie  
                          communicatie

Druk                Marcelis

Bestelnummer 268097

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*