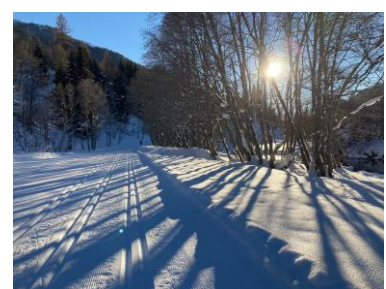


INFORMATIONEN

Bewegung zum Erhalt der Selbständigkeit



INHALT

- Warum sich im Spital bewegen
- Irrglauben
- Bewegung konkret
- Bewegung in den Alltagsaktivitäten
- Rundgänge – Plakate
- Bewegung: Wo im Spital

SEITE

1
2
3
4
5
6

Warum sollte man sich im Spital so viel wie möglich bewegen?

Das **Hauptziel** der Bewegung im Spital ist der **Erhalt der Selbständigkeit**:

So selbständig zu bleiben, wie vor dem Spitalaufenthalt.

Bei aufgetretener Krankheit liegt man lieber **im Bett**.

Man will sich so wenig wie möglich anstrengen.

Das kann zu **negativen Folgen** führen:

- 1) Muskelverlust: 5% pro Tag im Bett
- 2) Appetitverminderung – Verstopfung
- 3) Depression – Angst – Verwirrtheit
- 4) Lungenentzündung – Thrombosen
- 5) Schwindel – Stürze
- 6) Schlafbeschwerden
- 7) Verlängerter Spitalaufenthalt
- 8) Verlust der Selbständigkeit

Um solche Folgen zu vermeiden sollte man versuchen:

- sich so viel wie möglich zu bewegen,
- die **Alltagsaktivitäten weiter** durchzuführen,
- Tagsüber so wenig wie möglich im Bett zu liegen.

Das ist **nicht einfach**. Das Tagebuch, die Übungen und das Gesundheitspersonal sind da, um Sie zu unterstützen.

Ganz selten sollte man eher ruhig bleiben.

Wenn es der Fall ist, werden Sie informiert.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Fragen, Ängste (z.B. vor dem Stürzen), Bedenken, Fortschritte und Ziele mit dem Personal täglich zu besprechen!

Bewegung im Spital: IRRTÜMER

Wenn ich ruhig bleibe,
erhole ich mich schneller.



FALSCH!
Die **Erholung** dauert **länger**.

Wenn ich ruhig bleibe,
ist das Sturzrisiko niedriger.



FALSCH!
Das **Sturzrisiko** ist **erhöht**.

Wenn ich mich nur einige
Tage im Bett ausruhe,
passiert nichts.



FALSCH!
Es geht schnell: z.B. nach 1
Tag: 5% **Muskelverlust**.

Wenn ich ruhig bleibe,
dann verbessert sich meine
Atemnot.



FALSCH! Bewegung hilft zur
Erholung der Herzfunktion
und der Atemfunktion.

Ich bin nicht besonders
sportlich, ich muss mich
deswegen nicht bewegen.



FALSCH! Bewegung ist nicht
Sport. Ziel der Bewegung:
Erhalt der Selbständigkeit.

Ich gehe zu Hause nicht nach
draussen, darum muss ich
mich hier nicht bewegen.



FALSCH!
Sie können noch weitere
Selbständigkeit verlieren.

Ich muss im Zimmer bleiben,
sonst verpasse ich eine
Arztvisite/Untersuchung.



FALSCH! Wir können Sie
anrufen / Ihnen **sagen**,
wann Sie da sein sollen.

Bewegung kann die
(Wund)Heilung stören.



FALSCH! Das ist sehr selten.
Wenn es der Fall sein sollte,
werden Sie informiert.

BEWEGUNG KONKRET

WAS TUN?

- ✓ **Alltagsaktivitäten**
- ✓ Sich **bei Visiten / Besuchen hinsetzen**
- ✓ **Bewegungsübungen** (s. andere Broschüre + Videos)
- ✓ **Spaziergang** (s. Seiten 5-6)

Wie?

- ✓ Mit **Angehörigen** oder anderen Patientinnen/Patienten
- ✓ Mit **Gehhilfe** (z.B. Rollator) wenn nötig
- ✓ Mit Spitalpersonal: **fragen Sie uns**, Sie stören nicht!
- ✓ Auch mit Schläuchen / Kathetern: Wir erklären Ihnen gerne, wie Sie damit umgehen können oder begleiten Sie.

Wie oft?

- ✓ **Mindestens 3 mal pro Tag Ihre individualisierten Ziele erreichen**

Wann?

- ✓ **Jederzeit!** Benutzen Sie jede Gelegenheit!
- ✓ **Informieren** Sie uns, wenn Sie die Station verlassen, damit wir Sie wenn nötig zurückrufen können.
- ✓ Sollte Ihre Bewegung eingeschränkt sein, werden Sie informiert.

BEWEGUNG IN DEN ALLTAGSAKTIVITÄTEN

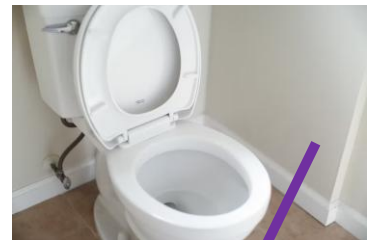
Bewegung hilft, die Selbständigkeit zu erhalten. Versuchen Sie, Ihre **Alltagsaktivitäten soviel wie möglich** durchzuführen. Auch wenn es anstrengend ist: Es ist für Ihre Erholung und Gesundheit wichtig!

Hier sind einige Beispiele dafür.

Am Tisch essen!



Zur Toilette gehen!



Sich am Waschbecken / in der Dusche waschen!



Persönliche Kleider statt Spitalhemd / Pyjama anziehen!



BEWEGUNG: WO?

- ✓ **Überall** auf dem Spitalareal!
- ✓ Die **Korridore gehören auch Ihnen!** Haben Sie keine Angst, das Personal zu stören, Sie stehen dort nicht im Weg!



RUNDGÄNGE – PLAKATE

Wir haben für Sie **Rundgänge** mit **Plakaten** erstellt, um ein **Ziel** für die Bewegung zu geben.

Gehen Sie auf den Korridor,
um mehr darüber herauszufinden!

Bewegung zum Erhalt der Selbständigkeit

Eine Studie der
Insel Gruppe AG Bern



Unterstützt vom
Schweizerischen Nationalfonds



Kontakt

Prof. Dr. med. Carole Elodie Aubert, MD MSc
Klinik für Allgemeine Innere Medizin
Inselspital, Universitätsspital Bern
caroleelodie.aubert@insel.ch

Quellen der Fotos in der Broschüre: C. Aubert; www.insel.ch