

Hier gaat het om u

ijsselland ziekenhuis

Bewegen houdt u gezond!

Wist u dat:

- Onderzoek aantoont dat u sneller herstelt en uw functies behoudt als u 3 x per uur, 2 min staat?
- Dat u meer risico heeft op doorligplekken en longontsteking als u veel in bed ligt?
- U met uw bezoek ook buiten uw kamer mag zitten?

FYS.002/241121.MD



Bewegen bevordert uw herstel

Hier gaat het om u

ijsselland ziekenhuis

Blijf in beweging tijdens uw opname

Voor u betekent dit (indien mogelijk):

1. **Wassen of douchen in de badkamer, niet op bed.**
2. **Twee of drie maaltijden aan tafel, niet in bed.**

Tips:

- Ga gezellig een stukje lopen met uw bezoek
  (als dit kan en mag van uw arts)
- Vraag of iemand u kan begeleiden bij het lopen van een rondje
  (bv een vrijwilliger of bezoek)
- Neem kleding mee voor overdag (niet alleen pyjama)