

# Ouderengeneeskunde

## Fysiotherapie op de afdeling Ouderengeneeskunde

De informatie in deze folder is bestemd voor oudere patiënten die op de afdeling Ouderengeneeskunde zijn opgenomen, en eventueel voor hun familie/betrokkenen. In deze folder leest u waarom fysiotherapie en bewegen belangrijk zijn tijdens uw opname (of dat van uw familielid) op de afdeling Ouderengeneeskunde.

Een ziekenhuisopname is een ingrijpende gebeurtenis. De meeste mensen zijn tijdens een opname minder mobiel en brengen meer tijd door op bed dan men voor de opname gewend was. Mogelijk geldt dit ook voor u.

Toch is het van belang dat u probeert te blijven bewegen. De gevolgen van tien dagen bedrust zijn vergelijkbaar met vijftien jaar lichamelijke veroudering. Dit komt doordat uw spieren, als u deze niet of weinig gebruikt, snel worden afgebroken. Veel liggen vergroot de druk op de billen, wat het risico op doorligwonden vergroot.

### **Fysiotherapie voor mobiliseren**

Op alle werkdagen is er een fysiotherapeut aanwezig op de afdeling Ouderengeneeskunde. Als uw arts hiervoor een indicatie heeft gegeven, komt de fysiotherapeut bij u langs (op de afdeling). De fysiotherapeut zal samen met u kijken naar de mogelijkheden.

Als u bent opgenomen omdat u minder goed kunt bewegen (mobiliteit), dan zal de fysiotherapeut bij u langskomen om te oefenen met opstaan en lopen en ook proberen de onderliggende oorzaak te behandelen.

Bent u opgenomen omdat u bent gevallen dan zal de fysiotherapeut in kaart brengen of het probleem te behandelen is met bijvoorbeeld evenwicht-, kracht- of loopoefeningen. Of dat er mogelijk andere dingen aangepast kunnen worden, om te voorkomen dat u nog vaker valt.

Als u moeite hebt met lopen, kan de fysiotherapeut u helpen gebruik te maken van een loophulpmiddel en zo weer te leren lopen. Een loophulpmiddel is bijvoorbeeld een rollator of een looprek. Als u niet uit bed kunt of mag komen, kan de fysiotherapeut u ook helpen oefeningen te doen vanuit uw bed. Zo kunt u uw spieren toch gebruiken.

### **Fysiotherapeut voor ademtherapie**

Naast begeleiding bij het bewegen, kan de fysiotherapeut u ook helpen een goede ademhalingstechniek te gebruiken. Als ademen voor u problemen geeft, kan de fysiotherapeut u hierbij begeleiden.

Ook als u moeite hebt met ophoesten, kan de fysiotherapeut u adviezen geven, bijvoorbeeld om slijm op te kunnen hoesten.

### **Fysio bij pijn**

De fysiotherapeut kan u adviezen geven over welke houding(en) de pijn eventueel kan verminderen en u helpen hoe u ondanks de pijn toch kunt blijven bewegen.

## **Mobilisatieposters**

Als u wordt opgenomen, krijgt u een poster achter uw bed. Hierop staat op welke manier u veilig kunt bewegen. De verpleegkundigen en ander personeel kunnen op deze manier snel zien hoe u veilig kan worden geholpen.

Ook kan uw bezoek zien of ze samen met u mogen lopen.

De posters hebben de volgende kleuren en betekenis:

- Groen; loop regelmatig een stukje zelfstandig;
- Geel; loop regelmatig een stukje onder begeleiding (ook met bezoek);
- Oranje; loop regelmatig een stukje met ondersteuning van een persoon;
- Rood; loop alleen onder begeleiding van professionals.

Ons algemene advies is: probeer, indien toegestaan, zo veel mogelijk uit bed te zijn (minimaal drie keer per dag).

Loop samen een stukje met uw bezoek.

Beweeg bij strikte bedrust (wel) regelmatig uw armen en benen.

## **Vragen en contact**

Voor informatie over het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

Ook kunt u hiervoor bellen naar:  
(0182) 50 50 50.

Hebt u na het lezen van deze folder vragen? Neemt u dan gerust contact op met de fysiotherapeut of met een afdelingsverpleegkundige.

## **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie: Marketing & Communicatie

september '23

04.18.100