

## Bewegen bevordert uw herstel!

*Na een operatie is het vaak lastig om weer te gaan bewegen. U heeft misschien pijn, u bent misselijk of u weet niet wat u nog kan. Mogelijk bent u bang om te vallen. De verpleegkundigen en artsen letten hier natuurlijk op. Maar zelf kunt u er ook veel aan doen. Wij helpen u graag, want bewegen heeft een gunstig effect op uw gezondheidstoestand. Regelmatig bewegen verlaagt de kans op aandoeningen en heeft een positieve invloed op uw geest. Conditietraining is op elk niveau mogelijk, van oefeningen op bed tot een sportieve activiteit.*

Als u lange tijd in bed moet liggen tijdens een ziekenhuisopname is het mogelijk dat u een complicatie (= nadelig gevolg) hiervan krijgt. Verderop in de folder leest u er meer over. Het belangrijkste advies om complicaties te voorkomen, is **zoveel mogelijk uit bed en bewegen!**

### Wat kunt u zelf doen?

- Vraag om hulp om te gaan zitten en/of lopen aan de verpleging. Zo nodig kan een fysiotherapeut worden ingeschakeld om u te helpen of adviezen te geven.
- U kunt vragen om oefeningen die u in bed of op een stoel wel kunt uitvoeren.
- Zodra dit kan, probeer regelmatig uit bed te zijn en uw dagelijkse handelen te gaan uit te voeren zoals aan tafel eten, naar het toilet gaan, wassen, douchen en een stukje te wandelen. Er zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar zoals rolstoelen, looprekjes, rollator, bedfietsen, stoelfietsen en krukken.
- Heeft u bedrust: ga meerdere keren per dag rechtop zitten in bed of in de stoel, bijvoorbeeld met eten.
- Aarzel niet om met warme kleding of badjas en geschikt schoeisel in openbare ruimten te bewegen. U kunt een eventuele infuuspaal meerijden. Het nieuwe ziekenhuis heeft allerlei voorzieningen voor patiënten en bezoekers.
- Elke verpleegafdeling heeft een lounge waar u rustig kunt lezen, anderen kunt ontmoeten en thee of koffie kunt drinken. U bent van harte uitgenodigd om hier plaats te nemen. Vraag vooral hulp als u moeite heeft om dit zelfstandig te gaan doen.
- U kunt uw herstel aanzienlijk bevorderen door te bewegen. U kunt dit ook samen met uw bezoek doen, bijvoorbeeld door even te gaan wandelen, eventueel met een rolstoel of een ander hulpmiddel. Het ziekenhuis ligt in een groene omgeving. Het bosrijke Meanderpark en rivier de Eem bieden een fijne plek voor rust en ontspanning.
- Aan de Laan bevindt zich het Levensbeschouwelijk Centrum, met de Stilteruimte en de Islamitische gebedsruimte. Deze zijn dag en nacht geopend. Het is een plek om tot uzelf te komen, te bezinnen op de dingen die gebeurd zijn of die gaan komen.
- In de Laan is een filiaal van leeswinkelketen AKO gevestigd. U kunt hier terecht voor tijdschriften, boeken, cadeaus en foodartikelen.
- Bij "He and She Hairsolutions" kunt u terecht voor wassen, knippen, föhnen, kleuren, stylen, haarverzorgingsproducten en nog veel meer. In de salon zijn ook een medisch pedicure en schoonheidsspecialist gevestigd.
- Op de Brink, een van de pleinen gelegen langs de Laan, bevindt zich restaurant Meander Marché. In de Oranjerie is een coffeecorner.



#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

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

## Nadelige gevolgen van bedrust

Bedrust kan complicaties geven:

- Decubitus
- Longontsteking
- Obstipatie
- Trombose
- Smetten van de huid
- Contracturen

Hieronder leest u wat u kunt doen om dit te voorkomen.

### Decubitus

Decubitus (doorliggen) is een beschadiging van de huid door slechte bloeddorstrooming. Het ontstaat door langdurige druk op plaatsen waar de huid dicht bij het onderliggend bot zit. Bijvoorbeeld op de hielen, de stuit en de heupen. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen, van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot aan spieren en botten). Adviezen om decubitus te voorkomen:

- Kom zoveel mogelijk uit bed (bij voorkeur minimaal 3x per dag). Vraag zo nodig hulp hierbij.
- Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen.
- Wissel regelmatig (minimaal 1x per 4 uur) van houding, draai van de ene op de andere zijde, op de rug en eventueel op de buik.
- Als u veel op uw rug ligt, is het verstandig om uw hielen vrij te leggen door hoofdkussens onder de onderbenen te leggen.
- Als uw knieën en enkels langdurig tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen.
- Sokken kunnen huidbeschadiging van de hielen voorkomen.
- Als u rechtop wilt zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op in plaats van over de lakens te schuiven.
- Probeer voldoende en gevarieerd te eten. Met die voedingsstoffen kan uw lichaam de huid in een goede conditie houden.
- Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt.
- Draag gladde, niet-knellende, soepele en schone kleding.
- Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te liggen.

### Longontsteking

Een longontsteking is een infectie van de longen. Hoe langer u in bed ligt, hoe groter de kans op een longontsteking wordt. U gaat daardoor oppervlakkiger ademen en krijgt moeite met hoesten, waardoor slijm in de longen achterblijft. Dit kan een ontsteking veroorzaken. Adviezen om longontsteking te voorkomen:

- Kom zoveel mogelijk uit bed om te bewegen.
- Haal minstens 5 keer per uur diep adem of zucht diep door. U ademt in door de neus en uit via de mond.
- Probeer hoesten niet te onderdrukken en spuug het slijm uit of slik het door. Zorg dat er een spuugbakje op uw nachtkastje staat.
- Breng het hoofdeinde van het bed omhoog en probeer rechtop in bed te zitten.

### Obstipatie

Iemand met obstipatie (verstopping) heeft harde ontlasting, die hij moeilijk kwijtraakt tijdens de stoelgang. Obstipatie kan veroorzaakt worden door te weinig lichaamsbeweging.

Adviezen om obstipatie te voorkomen:

- Beweeg zoveel mogelijk. Loop minimaal twee keer per dag een stuk over de afdeling. Lichaamsbeweging bevordert de stoelgang.
- Drink elke dag tenminste 1½ tot 2 liter vocht als dit medisch gezien mag van de arts.

- Eet voldoende groente en fruit. Bij het ontbijt kunt u bijvoorbeeld pruimen eten om de stoelgang te bevorderen.
- Probeer de ontlasting niet op te houden of uit te stellen.
- Als de obstipatie aanhoudt kunt u aan de verpleegkundige om een tijdelijk laxemiddel vragen.

## Trombose

Trombose betekent dat er in een bloedvat een bloedstolsel ontstaat. Trombose kan ontstaan, doordat het bloed - vanwege het stilliggen - trager gaat stromen. Zo'n stolsel kan het bloedvat geheel of gedeeltelijk afsluiten.

Adviezen om trombose te voorkomen:

- Beweeg zoveel mogelijk: loop minimaal twee keer per dag een stuk over de afdeling. Lichaamsbeweging bevordert de bloeddorstrooming.
- Als u langdurig in bed moet liggen, probeer dan regelmatig uw benen te bewegen. Daardoor zorgen de spieren ervoor dat het bloed beter blijft stromen. Voorbeeldoefeningen: strek en buig de knieën, houd de voeten hoog, draai met uw enkels.

## Smetten van de huid

Op plaatsen waar huiddelen met elkaar in contact komen, kan transpiratievocht niet opdrogen en wordt het huidoppervlak vochtig en warm. Er ontstaan rode, vochtige plekken (=smetplekken), bijvoorbeeld in de lies- en bilplooien, onder de oksels en onder de borsten.

Adviezen om smetplekken te voorkomen:

- Was en droog de huidplooien deppend, doe dit vaker als u veel transpireert.
- Maak zo min mogelijk gebruik van zeep en parfums.
- Zorg ervoor dat u dagelijks schone, droge en liefst katoenen kleding aantrekt.

## Contracturen

Een contractuur is een niet-normale stand van een gewricht of lichaamsdeel. Contracturen ontstaan doordat lichaamsdelen langdurig een bepaalde stand hebben gehad zonder enige activiteit. Bekende contracturen zijn: stijve schouder, spitsvoet (strekking van de voet), knie- en heupcontractuur. Adviezen om contracturen te voorkomen:

- Kom zoveel mogelijk uit bed om te bewegen.
- Probeer minimaal drie keer een half uur per dag plat en goed gestrekt in bed te liggen ter voorkoming van knie- en heupcontracturen.
- Als u veel op uw rug in bed ligt, beweeg dan regelmatig met uw voeten.
- Trek dekens en lakens die op uw voeten liggen een beetje lossen bij het voeteneind zodat de voeten meer bewegingsvrijheid hebben.
- Leg eventueel kussens onder de schouders ter voorkoming van stijve schouders.

## Hoe gaat u om met deze adviezen?

De hierboven beschreven adviezen kunnen helpen om de complicaties van bedrust te verkleinen. Ondanks het opvolgen van deze adviezen kunnen er toch complicaties ontstaan. U moet er rekening mee houden dat niet alle adviezen op u van toepassing zijn of binnen uw mogelijkheden liggen. U kunt de verpleegkundige om hulp/advies vragen.

We wensen u een voorspoedig herstel!