

Beweeg je beter

Wat is het?

Beweeg je beter is een programma met activiteiten en een gezamenlijke lunch. Dit gebeurt in de huiskamer van de afdeling waar u opgenomen bent.

In die huiskamer worden onder begeleiding van twee vrijwilligers één of meerdere activiteiten gedaan. Deze activiteiten kunnen variëren van een balspel tot een gezelschapsspel of gewoon gezellig samen zijn. De activiteiten zijn in groepsverband en worden aangepast aan het inspanningsniveau van de hele groep. De groep is maximaal acht personen groot.

Het activiteitengedeelte duurt een uur. Daarna sluiten de deelnemers af met een gezamenlijke lunch in dezelfde ruimte. Doet u liever aan één onderdeel mee? Dat kan ook, u kunt ook alleen kiezen voor de activiteit of alleen meedoen aan de lunch.

Waarom?

We weten dat iedereen die is opgenomen in een ziekenhuis veel minder actief wordt. Uit onderzoek blijkt dat ruim 80 procent van de tijd in het ziekenhuis wordt doorgebracht in bed. Het is ook bekend dat weinig bewegen heel veel gezondheidsrisico's heeft. Behalve dat de conditie achteruit gaat, neemt ook de kans op allerlei complicaties toe.

Behalve het te weinig of niet actief zijn, is ondervoeding ook een veelvoorkomend probleem. Om goed te kunnen herstellen en om actief te kunnen zijn is goede en voldoende voeding zeer belangrijk. We zien dat mensen in gezelschap beter eten dan wanneer ze alleen op een kamer zitten.

Is het wel veilig voor mij?

De verpleegkundige, fysiotherapeut, ergotherapeut en/of andere zorgverleners beoordelen of u mee kunt doen. Zij doen de aanmelding. Maar u mag er natuurlijk ook zelf om vragen. De vrijwilligers zijn allemaal geschoold voor 'Beweeg je beter' en stemmen de activiteiten af op wat u kunt. De verpleegkundige brengt u weg en haalt u op. Ook in een rolstoel kunt u gewoon mee doen.

Lunch

Als u meedoet aan 'Beweeg je beter' dan brengen de medewerkers van voedingspartner Hutten het eten dat u voor die dag besteld heeft naar de huiskamer.

Waar en wanneer?

Beweeg je beter vindt plaats in de huiskamer van de verpleegafdeling.

Het activiteitengedeelte begint om 11 uur, de lunch om 12 uur. Om 13.00 uur is het programma klaar.

Op welke dagen:

- B1West dinsdag en woensdag in ruimte 4
- B2Oost dinsdag, woensdag en vrijdag in ruimte 42
- B3Oost dinsdag, woensdag en vrijdag in ruimte 42

Belangrijk!

Omdat het storend is voor de groep willen we in en uitlopen zoveel mogelijk beperken. Geef daarom aan familie en vrienden door dat zij niet op bezoek komen op het moment dat u meedoet aan 'Beweeg je beter'.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 10 april 2019