



## Revalidatiefolder tijdens en na uw ziekenhuisopname

Deze revalidatiefolder is bedoeld voor iedereen die door ziekte een periode in het ziekenhuis ligt of heeft gelegen. Het is voor u een handleiding om u te helpen in uw weg naar herstel. U kunt het gebruiken in de periode dat u nog bent opgenomen in het ziekenhuis, maar het biedt u juist ook ondersteuning in de eerste weken, nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen. Bij het verlaten van het ziekenhuis krijgt u een verwijzing mee voor de fysiotherapeut. Indien nodig kan de fysiotherapeut vanuit de praktijk of revalidatie instelling u helpen bij het herstelproces.

### Informatie over de invloed van een ziekenhuisopname op uw algehele functioneren

Een (langdurige) ziekenhuisopname is voor de meeste mensen en hun familieleden een ingrijpende gebeurtenis. Daarnaast heeft dit vaak een enorme impact op uw algehele functioneren. Het verlies van spiermassa (en spierkracht) gaat razendsnel: per week kun je vijf procent van je spiermassa kwijtraken en in zes weken zelfs 40 procent. Hoe ouder we worden, hoe sneller dit verlies optreedt. Uw ziektebeeld en een slechte inname van voeding kan dit proces van afbraak van spiermassa versnellen.

Om dit te voorkomen is het belangrijk om zo snel mogelijk weer in beweging te komen, maar daarnaast ook te zorgen dat u voldoende voeding en vocht binnenkrijgt. Bewegen en eten is namelijk de basis voor uw verdere herstel, wij helpen u hierbij graag op weg! Zoals bij elke oefening in dit handboek, zult u misschien niet met de eerste keer al een groot verschil voelen. Blijf de oefeningen uitvoeren. Want, oefening baart kunst!

In deze folder vindt u de volgende informatie en tips:

- ✓ Voeding tips
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Kracht- en functionele oefeningen
- ✓ Uithoudingsvermogen en ontspanning

### Enkele tips met betrekking tot de inname van voeding

- ✓ Kies voor eiwit- en calorierijke voeding en dranken (melk, chocolademelk, vruchtenyoghurt, kwark, pap, (verrijkte) soep;
- ✓ Kies een eiwitrijke nutridrink in een smaak die u lekker vindt;
- ✓ Eten kost veel energie, probeer vaak kleinere porties gedurende de dag te eten;
- ✓ Vraag hulp van familie bij het eten als het u veel moeite kost;
- ✓ Neem rustig de tijd voor het eten en drinken.;
- ✓ Ga goed rechtop zitten tijdens eetmomenten, ook als u drinkt;
- ✓ Probeer te drinken uit een normale beker. Lukt dit niet, gebruik dan een rietje.

## Wanneer moet u contact opnemen met een diëtist?

Als het eten onvoldoende lukt neem dan contact op met een diëtist bij u in de buurt (op google zoeken op 'diëtist' en uw 'plaatsnaam' of via de site [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) 'vind een diëtist' op de startpagina). Uw huisarts kan u ook doorverwijzen naar een diëtist.

## Ademhalingsoefeningen en hoesttechnieken

Deze ademhalingsoefeningen kunt u enkele keren per dag herhalen afhankelijk van de vermoeidheid.

### Ademhalingscontrole:

Normaal, rustig ademen met behulp van buikademhalingen. De buikademhaling wordt uitgevoerd met de handen op de buik. Dit geeft u een idee hoe u het beste kunt ademen. Probeer daar bij ontspannen, recht op in bed of stoel te zitten. Deze oefeningen voert u ongeveer 20-30 seconden uit.

### Oefening 1: Dieper ademen en drie tellen vasthouden

- 1) Adem door de neus langzaam en diep in. Uw longen vullen zich nu helemaal met lucht. U kunt uw longen in één ademhaling vullen. Maar u kunt de lucht ook in drie keer opsnuiven zonder tussendoor uit te ademen.
- 2) Als uw longen helemaal gevuld zijn probeer dan uw adem drie tellen vast te houden.
- 3) Adem dan pas (rustig) uit.
- 4) Herhaal deze oefening 3-4x achter elkaar.

### Oefening 2: Huffen en hoesten (deze oefening doet u alleen als u last heeft van slijm!)

Huffen en hoesten zijn twee manieren om het slijm dat in de longen en luchtwegen is achtergebleven af te voeren. Huffen is een lange sterke uitademing vanuit de keel en voelt vaak prettiger aan dan hoesten. Deze oefening kunt u vergelijken met het bewasemen van een bril als u deze schoonmaakt. Maar dan krachtiger uitgevoerd.

### Hoe oefent u het huffen?



- 1) Adem normaal in.
- 2) Open uw mond wijd en stoot de lucht krachtig uit met open keel. Hierbij mag u niet uw stem gebruiken.
- 4) U kunt het huffen variëren in lengte (in 2 of 3x) en kracht (hard of zacht).
- 5) Krijgt u bij het huffen een hoestprikkel? Hoest dan krachtig uit (u mag het slijm uit spugen maar ook doorslikken).
- 6) Heeft u na 3 keer de cyclus doorlopen te hebben geen hoestprikkel ervaren, probeer het dan later op de dag nogmaals.



### Hoe oefent u het hoesten?



- 1) Plaats beide handen aan de zijkant van uw ribben (flanken).
- 2) Adem diep in, bij voorkeur door de neus.
- 3) Hoest en druk tegelijkertijd met beide handen stevig tegen uw ribben.
- 4) Probeer goed en krachtig door te hoesten.
- 5) Wanneer het lukt om slijm op te hoesten, mag u dit doorslikken of uitspugen.

## Krachtoefeningen

Het is mogelijk dat uw spieren door de opname verzwakt zijn. Krachttraining is een goede manier om aan je spieren te werken. De onderstaande oefeningen kunnen u op weg helpen om uw spieren weer sterker te maken.

Oefening 1: Appels plukken	Oefening 2: Knie strekken
<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed</li><li>2) Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken</li><li>3) Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed</li><li>2) Strek uw knie, trek de tenen naar u toe en houd deze positie 10 seconden vast</li><li>3) Wissel van been en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag</li></ol>
	

Oefening 3: Been heffen	Oefening 4: Been zijwaarts/achterwaarts heffen
<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ga staan en pak een tafel/bed of stoel vast voor steun</li><li>2) Til uw been op tot heuphoogte</li><li>3) Herhaal deze beweging 10x per been, bij voorkeur 3x per dag</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ga staan en pak een tafel/bed of stoel vast voor steun</li><li>2) Hef uw been naar achteren. Na een korte rustpauze kunt u het been zijwaarts heffen</li><li>3) Herhaal deze beweging 10x per been, bij voorkeur 3x per dag</li></ol>
	

Oefening 5: Squats	Oefening 6: Push ups
<p>1) Ga zitten in een stoel</p> <p>2) Kom helemaal tot stand zonder uw armen te gebruiken</p> <p>Makkelijker: U kunt gebruik maken van armleuningen en daarop afzetten.</p> <p>Zwaarder: U kunt vlak voordat u het zitvlak aanraakt, 1 seconden blijven hangen en weer omhoogkomen.</p> <p>3) Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag</p>	<p>1) Zet uw handen tegen de muur op schouderhoogte.</p> <p>2) Zak door uw ellebogen, adem in gedurende de beweging.</p> <p>3) Duw uzelf weer naar de beginpositie, adem hierbij uit.</p> <p>Zwaarder: Tegen de rand van het aanrecht of een hoge tafel.</p> <p>Zwaarder: Op de vloer, hierbij kunt u dit op de knieën doen, of op de tenen (het zwaarst).</p> <p>4) Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag</p>
	

Om op de beste manier te trainen mag u maximaal BORG 3 scoren; de oefeningen moeten 'redelijk' zwaar zijn voor u, u mag gerust wat spiervermoeidheidsgevoel ervaren aan het eind van de oefening.

0	Rust
1	Heel Licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel Zwaar
8	Heel Zwaar
9	Heel Heel Zwaar
10	Maximaal

## Functionele kracht oefeningen

Functionele oefeningen zijn oefeningen die gebaseerd zijn op bewegingen uit het dagelijkse leven. Deze oefeningen helpen u om de dagelijkse activiteiten (opstaan vanuit een stoel/traplopen) makkelijker te kunnen uitvoeren. De fysiotherapeut bepaalt samen met u hoe dit verder op te bouwen.

Oefening 1: Opstaan en (net niet) gaan zitten	Oefening 2: Trede op, trede af
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sta met uw voeten op heupbreedte voor een stoel</li> <li>2) Zak door uw benen tot de billen op kniehoogte zijn (net alsof u op de stoel gaat zitten)</li> <li>3) Kom vervolgens weer rustig omhoog</li> <li>4) Herhaal de oefening zo vaak mogelijk</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ga bij de trap staan en pak de leuning vast</li> <li>2) Stap met de linkervoet op de trap en sluit aan met rechts</li> <li>3) Stap dan weer met uw linkervoet naar beneden, sluit rechts weer aan</li> <li>4) Herhaal deze oefeningen 5 keer beginnend met links en 5 keer met rechts. Herhaal dit zo vaak mogelijk. Gaat deze oefening u makkelijk af, ga dan oefenen met het trap op- en aflopen.</li> </ol>
	
Oefening 3: Bruggetje maken	Balansoefening: Op 1 been staan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ga liggen op een matje of vloerkleed met gebogen benen en uw voeten plat op de grond. Zorg dat uw knieën boven uw enkels staan.</li> <li>2) Houd uw knieën in lijn met schouders en heupen. Beweeg uw bekken vervolgens op en neer. Zorg voor een rechte rug.</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ga rechtop naast de tafel staan</li> <li>2) Houd u vast en kijk vooruit</li> <li>3) Ga op één been staan</li> <li>4) Probeer deze positie 10 seconden vast te houden</li> <li>5) Doe hetzelfde met uw andere been</li> </ol> <p>Gaat deze oefening u makkelijk af, probeer deze oefening dan zonder steun en langer vol te houden.</p>

## Uithoudingsvermogen/ontspanning

### Wandelen

U gaat indien dit weer mogelijk is wandelen. Misschien heeft u wel een bos of een parkje in de buurt van uw huis. Begin rustig en bouw dit geleidelijk uit, u kunt dit samen met iemand doen of alleen. Stel vervolgens voor u zelf een tijdslimiet in hoe lang u wilt gaan wandelen. Doe dit binnen de grenzen van uw eigen mogelijkheden!

### Wandelen met zintuigen

U probeert zich eerst bewust te worden van uw lichaam in het geheel; kunt u voelen hoe uw voeten op de grond staan? Waar voelt u bijvoorbeeld de meeste druk onder uw voeten? Zijn de spieren in uw benen, schouders, armen, rug of buik gespannen of aangespannen? Zit uw ademhaling meer in uw borst of buik? Is uw ademhaling rustig of gaat hij misschien wat sneller? Probeer de lichamelijke signalen die u opmerkt alleen te voelen, niet te veranderen.

Stel vervolgens net als bij een gewone wandeling voor u zelf een tijdslimiet in hoe lang u wilt gaan wandelen. Doe dit ook binnen de grenzen van uw eigen mogelijkheden! Als u dit gedaan heeft, kiest u een zintuig waarop u zich wilt focussen tijdens het wandelen; horen, zien, voelen of ruiken. U gaat vervolgens op uw eigen tempo wandelen en u probeert zich te focussen op het zintuig waarvoor u eerder gekozen heeft. Probeer een rustig wandeltempo aan te houden die aangenaam voor u voelt. Wandel het liefst alleen. Mocht u zich hiervoor niet zeker genoeg voelen, wandel dan een stuk voor de andere persoon zodat u uw eigen tempo kunt bepalen. Probeer ook niet met de andere persoon te praten indien u samen loopt. Soms zult u merken dat u afgeleid bent door iets wat er gebeurt of door een gedachte, dat is helemaal niet erg en alleen maar menselijk. Merk deze afleiding even op en ga vervolgens weer terug naar de oefening.

Wees na het wandelen nog een keer bewust van uw eigen lichaam; uw voeten, spierspanning en ademhaling. Gaat uw ademhaling wat sneller en bevindt hij zich in borst? Dat is helemaal niet erg en hoort bij fysieke activiteit.

Probeer ten slotte op te merken wat u heeft ervaren tijdens de oefening. Wat heeft u allemaal gezien, geroken, gevoeld of gehoord? Wat gebeurde er met de andere zintuigen? Wellicht merkte u op dat de andere zintuigen wat meer naar de achtergrond verdwijnen. Dit is heel normaal, want wat u aandacht geeft dat groeit in uw beleving. Op deze manier kunt u dus uw aandacht verleggen als u zich bijvoorbeeld gespannen voelt. Deze ademhalingsoefeningen kunt u enkele keren per dag herhalen afhankelijk van de vermoeidheid.