

Revalidatie

Beter Bewegen; sneller herstel na een operatie

Met deze folder willen we u aanmoedigen om na de operatie uw dagelijkse bewegingen zo snel mogelijk op te pakken. In deze folder bereiden wij u hierop voor. Wij nodigen u uit om actief mee te helpen aan uw lichamelijke herstel.

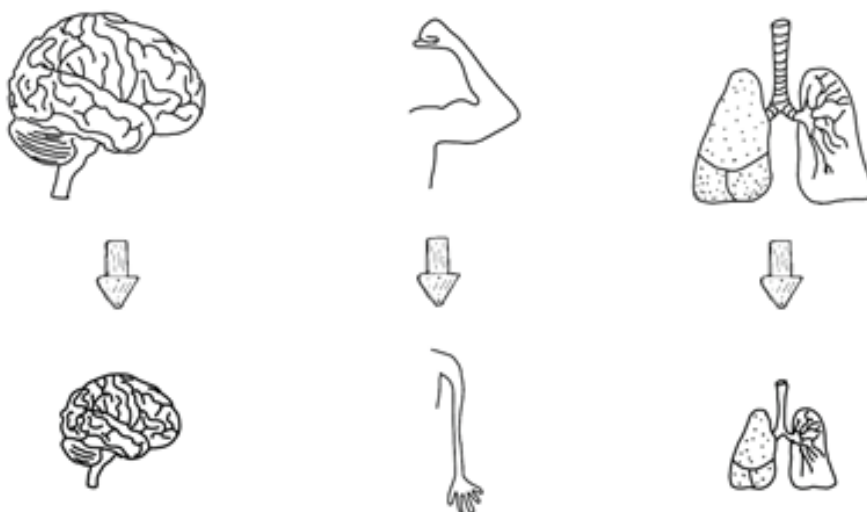
Deze folders is bedoeld voor patiënten van afdeling:

VUmc: 6B Chirurgie

VUmc: 6C Chirurgie

Beter bewegen

De meeste patiënten blijken tijdens de opname in een ziekenhuis erg weinig te bewegen. Vaak brengen patiënten gemiddeld 90% van de tijd liggend of zittend door. Weinig bewegen leidt tot een flink verlies van belangrijke lichaamsfuncties. U kunt denken aan: vermindering van hersenfunctie, spierkracht en uithoudingsvermogen. Deze laatste twee nemen door inactiviteit zelfs met 5% per dag af.



Patiënten die meer bewegen (voor, tijdens en na de ziekenhuisopname) herstellen sneller. Zij hebben ook minder kans op complicaties. Als zorgverleners op afdeling Chirurgie zullen wij u aanmoedigen om tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk actief te blijven. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. ‘Bewegen als medicijn’ noemen we deze aanpak.

Wat betekent dat voor u als patiënt?

Wij raden u aan om makkelijk zittende kleding en schoenen mee naar het ziekenhuis te nemen. Liever geen (bad-)slippers of open pantoffels. Deze zijn alleen handig in de badkamer. Een bad- of kamerjas kan vlak na de operatie handig zijn. U kunt namelijk na de operatie nog drains en infuuslijnen hebben.

Uw opname bestaat uit vier fases:

Fase 1: Dag van de opname in het ziekenhuis.

Fase 2: Dag van de operatie.

Fase 3: Dag(en) na de operatie.

Fase 4: Ontslag uit het ziekenhuis.

Fase 1: Dag van opname in het ziekenhuis

De dag van opname kan een drukke dag zijn. Veel zorgverleners komen met u kennismaken en geven of vragen om informatie. Kom in gemakkelijk zittende kleding naar het ziekenhuis zodat u tussendoor zoveel mogelijk op de afdeling in beweging kunt blijven. Verken de afdeling, haal bijvoorbeeld een kop koffie of thee en kijk wat er verder voor u mogelijk is op en rondom de afdeling.



Fase 2: Dag van de operatie

Dit is een dag waarop u wat minder mogelijkheden hebt voor beweging. Probeer zoveel mogelijk rondom uw bed te bewegen of in een stoel te gaan zitten.

Fase 3: Dag(en) na de operatie

In deze fase start u met revalideren. De verpleegkundige en eventueel de fysiotherapeut helpt u daarbij. Zij zullen u aanmoedigen om uit bed te komen, uw dagelijkse activiteiten weer op te pakken en om bijvoorbeeld een rondje te gaan lopen. Uiteraard gaat dit in overleg met de artsen.

	Activiteit	Hoe vaak?
Dag 1	<ul style="list-style-type: none">Zitten op de rand van het bed of op de stoelLopen onder begeleiding van de verpleegkundige of fysiotherapeut <i>Het doel is 10-75 meter (mobiliteitsscore 7-8)</i>	<ul style="list-style-type: none">4x op dag 11 tot 2x op dag 1
Dag 2	<ul style="list-style-type: none">Zitten op de stoelLopen onder begeleiding van de verpleegkundige of fysiotherapeut <i>Het doel is 75-225 meter (mobiliteitsscore 8-9)</i>	<ul style="list-style-type: none">4x 1 uur, in ieder geval bij de maaltijden2 tot 3x op dag 2
Dag 3	<ul style="list-style-type: none">Zitten op de stoelZelfstandig lopen of samen met uw partner/bezoek <i>Het doel is 225-450 meter (mobiliteitsscore 9-10)</i>	<ul style="list-style-type: none">4x 1,5 uur, in ieder geval bij de maaltijden2 tot 3x op dag 3
Dag 4	<ul style="list-style-type: none">Zitten op de stoelZelfstandig lopen of samen met uw partner/bezoek <i>Het doel is 225-450 meter (mobiliteitsscore hoger dan 10)</i>	<ul style="list-style-type: none">Gehele dag4x op dag 4
Dag 5-7	<ul style="list-style-type: none">Zitten op de stoelZelfstandig lopen of samen met uw partner/bezoek <i>Het doel is 450 meter of meer (mobiliteitsscore hoger dan 10)</i>	<ul style="list-style-type: none">Gehele dag4 tot 6x per dag

De meeste mensen halen vanaf dag 3-4, 15 rondes per dag (mobiliteitsscore 11). Een ronde op de afdeling is zo'n 50 meter.

Fase 4: Weer naar huis (ontslag uit ziekenhuis)

Wat fijn dat u klaar bent voor de volgende stap. U mag nu weer naar huis of wordt overgeplaatst naar een streekziekenhuis/verpleegtehuis/revalidatiecentrum voor verdere behandeling.

Wat kunt u als patiënt zelf doen?

Gedurende uw opname op in het ziekenhuis vragen wij u om uw lichamelijke herstel iedere dag bij te houden. Dit kunt u doen met behulp van een scorelijst. Deze scorelijst kunt u terugvinden op pagina 6.

Op deze scorelijst kunt u iedere dag noteren wat uw **hoogste niveau** van activiteit gedurende de dag in het ziekenhuis was. Daarnaast kunt u noteren **hoe vaak** u de activiteit heeft kunnen uitvoeren. Er is géén goed of fout.

Met behulp van deze scorelijst zullen de arts, verpleegkundige en eventueel de fysiotherapeut uw lichamelijke herstel dagelijks met u bespreken. Samen met uw verpleegkundige stelt u dagelijks doelen vast. Het doel hiervan is om zo snel mogelijk zelfstandig mobiel te zijn. Haalt u de hoogste score (12) nog niet? Wees niet ongerust. Onder begeleiding van de verpleegkundige en eventueel de fysiotherapeut wordt u dagelijks geholpen om de hoogst haalbare score te halen.

En nu de scorelijst

De scorelijst loopt van 1 (in bed liggen) tot en met 12 (tenminste 1125 meter, 23 rondes). Voor iedere dag in het ziekenhuis kunt u een score invullen. Daarnaast heeft u de mogelijkheid om aan te geven hoe vaak u deze activiteit heeft gedaan (frequentie). U kunt deze scorelijst op pagina 6 terugvinden.

Voorbeeld:

Jantien is twee dagen geleden aan haar alvleesklier geopereerd. Gisteren is Jantien 's avonds 1x onder begeleiding van de verpleegkundige van/naar het toilet gelopen. Jantien noteert op dag 1 bij activiteit 6 een frequentie van '1'.







Op de volgende pagina ziet u hoe Jantien de score in de lijst noteert.



Voorbeeld: Jantien






Afdeling Chirurgie patiëntenversie scorelijst voor lichamelijk herstel

Patiënt:Jantien

Hoogste niveau van mobiliteit		Datum:						
12	U loopt tenminste 1125 meter (23 rondes)							
11	U loopt tenminste 750 meter (15 rondes)							
10	U loopt tenminste 450 meter (9 rondes)							
9	U loopt tenminste 225 meter (5 rondes)							
8	U loopt tenminste 75 meter (2 rondes)							
7	U loopt ca. 8 meter (bijv. de gang op en terug)							
6	U zet maximaal 10 stappen (bijv. van/naar toilet)			1				
5	U heeft maximaal even gestaan (één of meer minuten)							
4	U verplaatst zich van bed naar stoel							
3	U zit op de rand van het bed							
2	U bent actief in bed (zoals draaien in bed)							
1	U ligt enkel in bed							

Afdeling Chirurgie patiëntenversie scorelijst voor lichamelijk herstel

Patiënt:

Hoogste niveau van mobiliteit		Datum:						
12	U loopt tenminste 1125 meter (23 rondes)							
11	U loopt tenminste 750 meter (15 rondes)							
10	U loopt tenminste 450 meter (9 rondes)							
9	U loopt tenminste 225 meter (5 rondes)							
8	U loopt tenminste 75 meter (2 rondes)							
7	U loopt ca. 8 meter (bijv. de gang op en terug)							
6	U zet maximaal 10 stappen (bijv. van/naar toilet)							
5	U heeft maximaal even gestaan (één of meer minuten)							
4	U verplaatst zich van bed naar stoel							
3	U zit op de rand van het bed							
2	U bent actief in bed (zoals draaien in bed)							
1	U ligt enkel in bed	