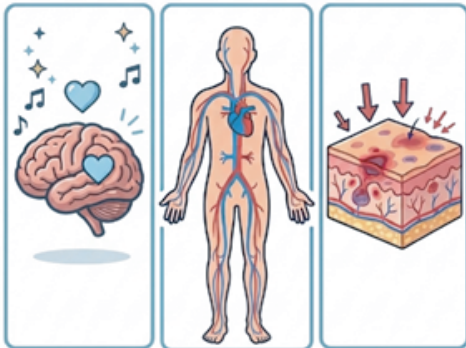


Wist u dat:

- U al binnen één week bedrust tot wel 7% van uw spierkracht kunt verliezen?
- Bewegen kan helpen om decubitus (doorligwonden) te voorkomen?
- Regelmatig bewegen deconditionering (verminderde conditie) kan tegengaan?
- Actief blijven contracturen (verstijving van spieren en gewrichten) kan voorkomen?
- Beweging de doorbloeding stimuleert en wondgenezing kan bevorderen?
- Bewegen een positieve invloed heeft op uw mentale welzijn en stemming?



(+297) 527 4000 

www.arubahospital.com 

Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1 

NOS SEMPER T'EY!



Nederlands

Revalidatie

Beweegprogramma



 **Horacio Oduber
HOSPITAL**

Wat zegt het etiket

Blijf in beweging tijdens uw ziekenhuisverblijf!

Om uw ziekenhuisverblijf zo soepel mogelijk te laten verlopen, is het van belang dat u tijdens uw ziekenhuisverblijf zo actief mogelijk blijft.

Voldoende en regelmatige beweging helpt bij uw herstel en voorkomt complicaties.

Ook is het belangrijk om uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelf te blijven uitvoeren. Het Horacio Oduber Hospital biedt hierbij ondersteuning door tijdens uw verblijf en herstel het HOH in Motion-programma aan te bieden.

Wat is het HOH in Motion-programma?

Het HOH in Motion-programma is een laagdrempelig beweegprogramma dat u helpt om actief te blijven tijdens uw opname.

U kunt de oefeningen zelfstandig uitvoeren, of samen met bijvoorbeeld uw kamergenoot of familie/bezoek. Het programma bestaat uit verschillende varianten, afgestemd op de reden van uw opname.

Het is een programma dat u in bed kunt doen en een programma dat u vanuit een stoel kunt uitvoeren. Hierdoor kunt u op elk moment van de dag actief bezig zijn. Het programma is zo ontworpen dat u op een veilige en zelfstandige manier in beweging blijft en uw herstel wordt ondersteund.

Bent u enthousiast en wilt u uw herstel bevorder en het risico op complicaties verminderen?

Informeer dan op de afdeling bij de verpleging naar u mogelijkheden voor het HOH in Motion-programma.

BEWEGING IS MEDICIJN!

SCAN DE QR CODE!



HOSPITAL IN MOTION



Wie kan deelnemen?

Binnen het beweegprogramma is rekening gehouden met zo veel mogelijk verschillende situaties en ziektebeelden. Bent u bijvoorbeeld een patiënt met een infuus, katheter, amputatie of wond(en), dan kunt u ondanks dat zeker meedoen!

Het is belangrijk dat u kijkt welke oefeningen u wel kunt doen en welke u eventueel kunt aanpassen. U kunt oefeningen bijvoorbeeld aanpassen door ze met één (1) been of één (1) arm uit te voeren. Probeer, uzelf daarbij te blijven uitdagen.

Tijdens het uitvoeren van de oefeningen is het belangrijk om goed door te blijven ademen en naar uw lichaam te luisteren. Stop of neem een pauze als u merkt dat u buiten adem raakt, hartkloppingen krijgt of zich niet goed voelt. Meld dit dan ook aan de verpleging. Wacht tot u klachten af nemen en probeer het daarna opnieuw of op een later moment.

