

Til patienter og pårørende

Bevæg dig under indlæggelsen

- det har stor betydning, også når du kommer hjem!



OUH, KLU-KCR



Region Syddanmark

Bevæg dig under indlæggelsen - bevar din funktionsevne!

Det fysisk aktive hospital

På OUH lægger vi stor vægt på fysisk aktivitet og bevægelse, fordi det er vigtigt, at du ikke mister dine grundlæggende færdigheder under din indlæggelse. Det har også stor betydning for, hvor godt du vil kunne klare dig selv, når du kommer hjem. Derfor er det vigtigt, at du er fysisk aktiv, mens du er på hospitalet. Der er meget, du selv kan gøre. Læs her, hvad du kan gøre for at holde dig aktiv.

Nemmere at klare sig selv

Forskning viser, at din muskelstyrke og kondition falder, når du ligger i sengen. Du kan føle, at du mister dine kræfter og bliver svækket. Ved at være aktiv i løbet af dagen mindsker du tab af muskelstyrke og kondition. Det betyder alt i alt, at dine muskler bruges, og du bedre bevarer dine kræfter. Derfor har du større muligheden for at klare flest ting selv, også når du kommer hjem.

6 gode grunde til at være aktiv

Når du bevæger dig, hjælper det dig med at:

- Gøre dine muskler, knogler og led stærkere, så du kan klare hverdagen bedre.
- Holde din vægt lettere.
- Få bedre humør og søvn.

- Mindske risikoen for lungebetændelse.
- Styrke dit immunforsvar.

Vær så aktiv som muligt

Her er nogle forslag til, hvordan du kan være fysisk aktiv, når du er indlagt. Det kan være på egen hånd eller med støtte fra personalet på afdelingen.

- Skift ofte stilling i sengen.
- Deltag aktivt, når du får hjælp til at blive vasket eller at få tøj af og på.
- Kom op og sid i en stol i løbet af dagen - særligt i forbindelse med måltider.
- Gå til og fra toilettet.
- Hent mad, eller gå med ud og vælg mad og drikke i forbindelse med måltider.
- Hent selv dit tøj - du kan bede personalet hjælpe med at lægge det til dig på en aftalt plads.
- Gå ture på stuen, på gangen, i forhallen og udenfor. Kig på billeder på væggene, eller nyd udsigten.
- Lav aktiviteter både liggende, siddende, stående og gående - rådfør dig med din fysioterapeut, ergoterapeut eller sygeplejerske, om du kan bevæge dig frit. Gentag aktiviteterne, til du bliver træt.

Bevæg dig - Bevar dig!

Aktiviteter - når du ligger i sengen



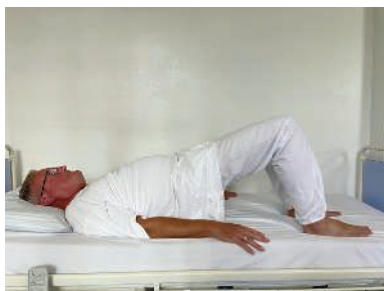
1) Aktivitet for mavemusklerne - gør det nemmere at komme ud af sengen.
Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben.
Kryds armene over brystet.



Aktivitet: Træk navlen lidt ind, så din lænd hviler i madrassen. Du skal kunne trække vejret frit. Løft hovedet og kig ned mod navlen. Hold spændingen i 3 sekunder.



2) Aktivitet for kroppens bagside - gør det nemmere at komme ud af sengen eller at få tøj på.
Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben.



Aktivitet: Træk navlen lidt ind og spænd i ballerne. Løft enden så højt op du kan, og hold spændingen i 3 sekunder. Sænk langsomt igen.



3) Aktivitet for hofter og lår - gør det lettere at flytte benene ud af sengen, når du skal op at sidde eller ud af sengen
Udgangsstilling: Lig på ryggen.



Aktivitet: Træk navlen ind. Bøj den ene fod opad, og pres hælen let ned i madrassen. Lad benet glide op og ned. Skift til det andet ben.

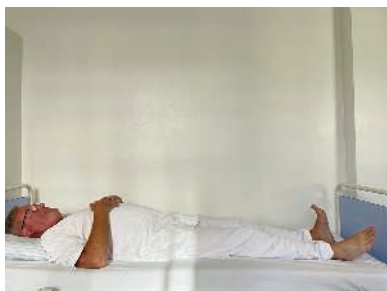
Aktiviteter - når du ligger i sengen



4) Aktivitet for lårmuskulaturen - holder gang i de muskler, du skal bruge til at rejse dig op.
Udgangsstilling: Lig på ryggen med en pude under knæene.



Aktivitet: Bøj foden opad og stræk skiftevis knæene, så underbenene løftes fra madrassen. Hold i op til 3 sekunder og sænk langsomt igen.



5) Aktivitet for underbenet - sørger for at få pumpet blodet rundt i kroppen.
Udgangsstilling: Lig på ryggen.



Aktivitet: Bøj og stræk skiftevis fodleddene. Sørg for at komme helt ud i yderstilling.



6) Aktivitet for ryg og lænd - gør det lettere at komme ud af sengen.
Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben. Placér en pude mellem knæene.



Aktivitet: Før knæene ud til siden, til du mærker et stræk i lænden. Hold skuldrene i underlaget, og lav en dyb vejrtrækning. Før nu knæene til den anden side.

Aktiviteter - når du sidder og står



7) Aktivitet for lårmuskulatur - gør det lettere at komme op at stå og ned at sidde.

Udgangstilling: Sid med ryggen ret og fri af ryglænet, gerne lidt fremme på sædet.



Aktivitet: Stræk knæet - lad tåen pege mod næsen. Sænk langsomt, og gentag med det andet ben.



8) Aktivitet for ben og ende - gør det lettere at komme op at stå, ned at sidde og ud at gå!

Udgangstilling: Sid med ryggen ret og fri af ryglænet, gerne lidt fremme på sædet.



Aktivitet: Rejs dig op - tænk på at få næsen ud over knæene. Brug evt. armene til at skubbe dig op. Sæt dig igen og gentag.



9) Aktivitet for arme og ryg - gør det lettere fx at tage tøj på og vaske sig.

Udgangstilling: Sid med ryggen ret og fri af ryglænet. Brug to fyldte vandflasker som vægt.



Aktivitet: Løft armene over hovedet - eller så højt du kan og sænk roligt igen. Gentag.

Aktiviteter- når du sidder eller står



10) Aktivitet for og bagside af underben - hjælper dig, når du skal gå.
Udgangsstilling: Sid lidt fremme på sædet med ryggen ret og fri af ryglænet. Løft tæerne op.



Aktivitet: Løft op på tå. Skift til op på hæl.
Fortsæt øvelsen ved at vipper frem og tilbage mellem hæl og tå.



11) Aktivitet for hoftebøjnerne- god aktivitet inden din gåtur - måske du skal hente mad?
Udgangsstilling: Sid med ryggen ret og fri af ryglænet. Gerne lidt fremme på sædet.



Aktivitet: Løft det ene knæ op mod næsen.
Sænk og skift til det andet ben.



12) Aktivitet for ben og ende - gør det nemmere at rejse og sætte sig - når du fx skal hente avisen.
Udgangsstilling: Stå for enden af sengen.



Aktivitet: Bøj i knæene, mens du stritter bagud med enden. Stræk benene igen og gentag.

Aktiviteter- når du sidder eller står



13) Aktivitet for hoftens yderside - gør det lettere at gå og at tage sko af, når du står.
Udgangstilling: Stå fx for ende af sengen. Hold ved for ekstra balance.



Aktivitet: Løft dit ben skråt bagud til siden. Hold kroppen lodret. Kom tilbage til udgangsstilling og gentag med samme ben. Skift til modsatte side.



14) Aktivitet for hoftebøjler - hjælper på dig, når du går eller skal have tøj på.
Udgangstilling: Stå fx for enden af sengen. Hold ved for ekstra balance.



Aktivitet: Hold ryggen ret og løft knæet op mod næsen. Sænk igen og skift til det andet ben.



15) Aktivitet for lægge - gør det lettere at gå.
Udgangstilling: Stå fx for ende af sengen. Hold ved for ekstra balance.



Aktivitet: Løft dig lodret op på tå - hold dig fri af sengen. Sænk igen.

Odense Universitetshospital
Det fysisk aktive hospital - KLU - KCR
Kløvervænget 8C, indg. 102 . 5000 Odense

Udarbejdet med inspiration fra udgivelser fra
RH - Rigshospitalet og Hvidovre Hospital

www.ouh.dk/kcr

Her kan du skrive dit mål med at holde dig aktiv:
