

Uw revalidatie is bijna afgerond. En nu? Blijf in beweging!

Na uw revalidatieperiode komt het moment dat u terug gaat naar huis. Het is belangrijk om ook na uw opname te blijven werken aan uw verdere herstel, eventueel met begeleiding van een fysiotherapeut. Zo verbetert u uw conditie, waardoor u uw dagelijkse taken weer kunt oppakken. Daarnaast zorgt het er ook voor dat u zich fitter voelt en langer voor uzelf kunt blijven zorgen.

Bewegen en uw gezondheid

Voldoende bewegen vermindert de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht, psychische klachten en botbreuken. Daarnaast bent u minder vatbaar voor verkoudheid of griep en helpt het uw lichaam om infecties effectiever te bestrijden.

Hoge bloeddruk, hoog cholesterol (vetten in het bloed), diabetes en overgewicht zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Door voldoende te bewegen verlaagt u deze risicofactoren en daarmee dus ook de kans op hart- en vaatziekten.

Als u recentelijk de revalidatie na een hart- of vaatziekte heeft voltooid, bent u waarschijnlijk goed op de hoogte van een van deze risicofactoren. Het is noodzakelijk om te blijven werken aan een gezonde levensstijl om verdere complicaties te voorkomen.

Sterke botten en spieren

Naarmate u ouder wordt, worden uw botten vaak wat brozer. Voldoende beweging is een eenvoudige manier om dit tegen te gaan. Regelmatige lichaamsbeweging helpt niet alleen om uw botten sterk te houden, maar het bouwt ook sterke spieren op. Dit verbetert uw balans en helpt u steviger te staan, waardoor het risico op vallen en (nieuwe) botbreuken aanzienlijk wordt verminderd.

Heeft u recent uw revalidatie na een botbreuk afgerond? Het is begrijpelijk dat u bezorgd bent over het risico van opnieuw vallen. Het is echter van belang om actief te blijven om nieuwe valpartijen te voorkomen.

Diabetes en gezond gewicht

Voldoende beweging vermindert de kans op diabetes. Door beweging verbetert uw stofwisseling waardoor koolhydraten sneller worden verbrand en suikers (glucose) gemakkelijker opgenomen worden in het bloed. Dit heeft ook een gunstig effect op het behouden van (of werken aan) een gezond gewicht.

Heeft u diabetes? Voldoende beweging heeft een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel waardoor u minder (vaak) medicijnen, zoals insuline, nodig heeft. Bovendien kan het de kans op complicaties verminderen.

Mentaal welzijn

Bewegen heeft een bewezen positieve invloed op uw stemming en geestelijke gezondheid. Wanneer u voldoende beweegt, raken uw hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Dagelijks bewegen, liefst buiten, helpt om u prettiger en gezonder te voelen. Het kan stress verminderen, angst bestrijden en zelfs symptomen van depressie verlichten.

Regelmatige lichaamsbeweging verhoogt uw energieniveau waardoor u minder snel moe bent. Het verbetert ook de kwaliteit van uw slaap, zodat u overdag alerter en actiever bent.

Beweging en zelfredzaamheid

Het zal u niet ontgaan zijn dat er in onze samenleving steeds meer behoefte is aan zorg, maar dat er niet altijd genoeg hulp beschikbaar is. Daarom vinden wij het belangrijk om u als oudere te stimuleren om zelfstandig te blijven, niet alleen lichamelijk, maar ook in andere aspecten van uw leven. Op die manier kunnen we ervoor zorgen dat u als oudere niet onnodig afhankelijk wordt van zorgverleners en een betere levenskwaliteit kunt ervaren.

Regelmatige lichaamsbeweging heeft een positieve impact op uw vermogen om voor uzelf te zorgen. Door regelmatig te bewegen kunt u uw fysieke mogelijkheden behouden of zelfs verbeteren. Daardoor bent u in staat om langer zelfstandig in uw eigen huis te blijven wonen, kunt u langer zelfstandig voor uzelf zorgen en de controle over uw eigen leven behouden. Want hoe groter uw zelfredzaamheid is, des te minder afhankelijk bent u van de ondersteuning van uw naasten of professionele zorgverleners.

Meer bewegen, maar hoe dan?

Tijdens uw verblijf op onze revalidatieafdeling heeft u ongetwijfeld gemerkt hoezeer we de nadruk leggen op het behoud en verbetering van uw mobiliteit. U heeft deze aanmoediging kunnen ervaren in het zelfstandig uitvoeren van alledaagse activiteiten zoals kleding pakken, bed opmaken en toiletbezoek (indien nodig met behulp van hulpmiddelen). Daarnaast heeft u op de afdeling ook gebruik kunnen maken van de Motomed om uw beweging te bevorderen.

Ik wil wel, maar....

Ervaart u belemmeringen om voldoende lichaamsbeweging te krijgen? Vaak zijn die obstakels te veranderen in redenen om meer te gaan bewegen...

Ook als u straks weer thuis bent, is het belangrijk om te blijven bewegen. Dat is vaak heel eenvoudig door de dagelijkse dingen met meer inspanning te doen: Doe de boodschappen lopend of met de fiets of maak een wandeling als u een brief gaat posten. Beweging is overal, op allerlei niveaus te bedenken, zelfs oefeningen op een stoel met behulp van het TV programma 'Nederland in Beweging'. Hulpmiddelen kunnen u helpen om zo lang mogelijk in beweging te blijven. Vraag aan uw fysiotherapeut wat de mogelijkheden zijn.

Tips om het dagelijks bewegen makkelijker te maken:

1. Maak er een gewoonte van
2. Plan het in
3. Begin klein, bouw het op
4. Zoek steun (bijv. een maatje)
5. Houd vol na terugval

Het kan ook enorm motiveren om samen met anderen te bewegen. Denk aan wandelgroepen, zwemfitness of activiteiten voor senioren. De gemeente heeft daar meestal wel informatie over. Belangrijk is dat u een activiteit doet die u leuk vindt en die past bij uw situatie.

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? U kunt ze stellen aan uw behandeld fysiotherapeut of ergotherapeut. Natuurlijk kunt ook terecht bij een van de zorgverleners op de afdeling van de GRZ.

Ik zie er tegenop om alleen te gaan

Ik ben te oud

Ik ben bang om te vallen

Bewegen is niks voor mij

Ik ga iemand zoeken om samen mee te bewegen

Misschien ga ik mij wel fitter voelen

Ik ga een hulpmiddel aanvragen

Ik zoek iets wat bij me past