

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	Seite 2
Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm: Stufen 1 bis 4 (Allgemein)	Seite 3
Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm: Stufen 5 bis 8 (mit Zimmerisolation)	Seite 4
Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm: Stufen 5 bis 8 (ohne Zimmerisolation)	Seite 5
Fit für nach Hause	Seite 6
Mögliche Übungen für Daheim	Seite 7
Körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit	Seite 8

LERNVIDEO

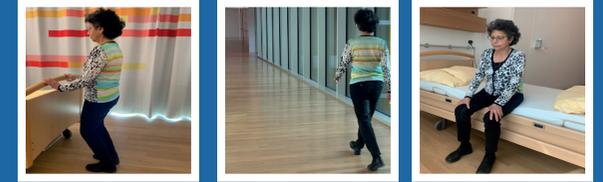


https://youtu.be/SpGMmQMNg_w



Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital

Einleitung



MOBILITÄT UND AKTIVITÄT IM SPITAL

Die funktionellen Fähigkeiten wie z.B. Muskelkraft und körperliche Fitness können im Rahmen eines Spitalaufenthalts abnehmen. Um diesem drohenden Verlust entgegen zu wirken und damit Sie wieder Ihr gewohntes Mobilitätsniveau erreichen, haben wir Ihnen folgende Empfehlungen zusammengestellt.

Für den Erhalt der Alltagsfunktionen und der Muskelkraft und dem Wiedererlangen der Belastbarkeit ist es wichtig, dass Sie so weit als möglich aktiv sind und möglichst viel Zeit ausserhalb des Bettes verbringen.

WICHTIG

Überfordern Sie sich nicht. Respektieren Sie Ihre Grenzen. Sie dürfen bei den Übungen leicht ermüden, sollen sich aber auch wieder rasch erholen.

Wenn Sie noch Beschwerden haben oder die Übungen Sie stark ermüden, führen Sie die Übungen kürzer, dafür öfters durch.

WAS KANN ICH SELBST MACHEN?

- Wenn es Ihr Allgemeinzustand zulässt: möglichst viele regelmässige Lagewechsel wie Sitzen oder Stehen durchführen.
- Liegen Sie so wenig wie möglich im Bett.
- Bewegen Sie sich soweit es die Möglichkeiten und die Sicherheit zulassen (Schritte an Ort, Gehen im Zimmer/ auf dem Korridor)
- Nutzen Sie das Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm, welches wir Ihnen hier vorstellen.
- Wenn Sie noch Beschwerden haben oder noch nicht genügend belastbar sind, machen Sie die Übungen kürzer, dafür öfter und regelmässig.

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital

STUFEN 1 BIS 4, ALLGEMEIN



AKTIVITÄTS- UND MOBILITÄTSPROGRAMM

Wichtig für den Erhalt der Alltagsfunktionen und der Muskelkraft sowie dem Wiedererlangen der Belastbarkeit ist, dass Sie soweit als möglich aktiv sind und viel Zeit ausserhalb des Bettes verbringen.

Das «Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm» kann Ihnen helfen, selbständig oder mit Unterstützung Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten stufenweise über Tage einen Aufbau zu planen und zu dokumentieren. Sie können das Programm tageweise oder stufenweise steigern. Beginnen Sie bei derjenigen Stufe, die für Sie ohne Anstrengung möglich ist.

Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler**

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm

Ziel: Erhalten oder Erreichen des nächsten Mobilitätsniveaus täglich

Ziel	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
8: 100 Meter gehen (10 Minuten) <input type="checkbox"/> selbst <input type="checkbox"/> begleitet				
7: 15 Meter Gehen <input type="checkbox"/> selbst <input type="checkbox"/> begleitet				
6: 10 Schritte gehen <input type="checkbox"/> selbst <input type="checkbox"/> begleitet				
5: Mithilfe eines Stuhles für 1 Minute				
4: Auf Stuhl transferieren				
3: Am Bettrand sitzen 3x20-60 Min. +				
2: selber im Bett aktiv bewegen				
1: im Bett liegen				

selbst unabhängig

STUFEN 1 BIS 4, ALLGEMEIN

Stufe 2:

Bewegen Sie sich selbst aktiv im Bett (drehen, Kopfteil hochstellen, etc.), allenfalls haben Sie Übungen von Ihrer Therapeutin erhalten.

Stufe 3:

Aufsitzen an den Bettrand und am Bettrand sitzen bleiben. Fordern Sie Hilfe an, wenn Sie diese benötigen. Versuchen Sie, das Programm täglich zu steigern.

Stufe 4:

Versuchen Sie, ein paar Minuten bis zu einer Stunde sitzend im Stuhl zu verbringen. Versuchen Sie, während den Mahlzeiten am Tisch zu sitzen.

4	Auf Stuhl transferieren						
3	Am Bettrand sitzen 3x20-60 Min. +						
2	selber im Bett aktiv bewegen						
1	im Bett liegen						

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital

STUFEN 5 bis 8 (mit Zimmerisolation)



PROGRAMM

Stufe 5: Bei genügender Sicherheit: Üben Sie mehrmals täglich das Stehen an Ort, z.B. beim Zähneputzen. Achten Sie auf eine sichere Haltemöglichkeit.

Stufe 6: Gehen Sie an Ort neben dem Bett. Achten Sie auf eine sichere Haltemöglichkeit.

Stufe 7: Kniebeugen mit Halten am Bettende.

Stufe 8: Aufstehen-Absitzen von einem Stuhl, wenn möglich ohne mit den Händen aufzustützen.

STUFEN 7 UND 8



(Mini-) Kniebeugen mit Halten an Bettende



Aufstehen-Absitzen von Stuhl

Ziel: Erhalten oder Erhöhen des nächsten Mobilitätslevel täglich

	8	Aufstehen und Absitzen auf Stuhl 2-3 Serien 5-15 Wiederholungen	Ziel	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
8							
7		Kniebeugen mit Halten am Bettende 2-3 Serien 5-15 Wiederholungen					
6		Gehen an Ort neben dem Bett 1-5 Minuten					
5		statisches Stehen für 1 Minute					

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital

STUFEN 5 bis 8 (ohne Zimmerisolation)



PROGRAMM

STUFE 5:

Bei genügend Sicherheit 1 Minute Stehen an Ort z.B. beim Zähneputzen.

STUFE 6:

Bis zur Toilette oder an den Tisch gehen; am Anfang evtl. in Begleitung, bei genügend Sicherheit selbständig.

STUFE 7:

Kurze Strecken im Korridor gehen; anfangs evtl. mit Begleitung, bei genügend Sicherheit selbständig.

STUFE 8:

Auf dem Korridor längere Strecken gehen; zu Beginn in Begleitung, bei genügend Sicherheit selbständig.

Ziel: Erhalten oder Erhöhen des nächsten Mobilitätslevel täglich

		Ziel	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
	8	80+ Meter gehen (1 Ganglänge) <input type="checkbox"/> sst. <input type="checkbox"/> begleitet				
	7	10+ Meter Gehen <input type="checkbox"/> sst. <input type="checkbox"/> begleitet				
	6	10+ Schritte gehen <input type="checkbox"/> sst. <input type="checkbox"/> begleitet				
	5	statisches Stehen für 1 Minute				

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital

FIT FÜR NACH HAUSE



PROGRAMM

Bei Fragen oder Unsicherheiten dürfen Sie sich gerne an Ihre Physiotherapeutin/Ihren Physiotherapeuten oder an Ihre Bezugspflegefachperson wenden.

Gemeinsam wollen wir Sie auf dem Weg der Genesung unterstützen und dafür sorgen, dass Sie so selbständig und fit wie möglich wieder aus dem Spital austreten können!

Wir hoffen, Sie fühlen sich durch das Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm bald wieder fit für den Austritt.

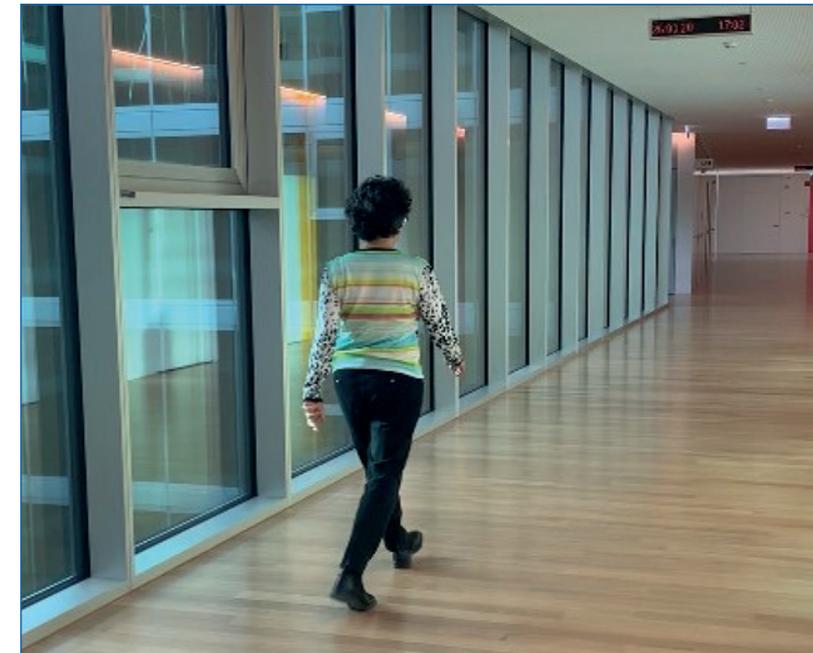
NACH DEM AUSTRITT

Nach einem längeren Spitalaufenthalt ist es normal, dass Kraft und Ausdauer noch nicht so gut wie gewohnt sind.

Erweitern Sie schrittweise Ihren Aktivitätsradius und steigern Sie Ihre körperlichen Tätigkeiten. Machen Sie dabei auch genügend (kleinere) Pausen.

Wenn Sie sich nach dem Austritt über längere Zeit noch nicht fit oder noch schwach fühlen und in Mobilität oder Alltagsaktivitäten eingeschränkt sind:

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin für eine allfällige Anmeldung zur ambulanten Physiotherapie in Ihrer Nähe.





3 MAL PRO WOCHE



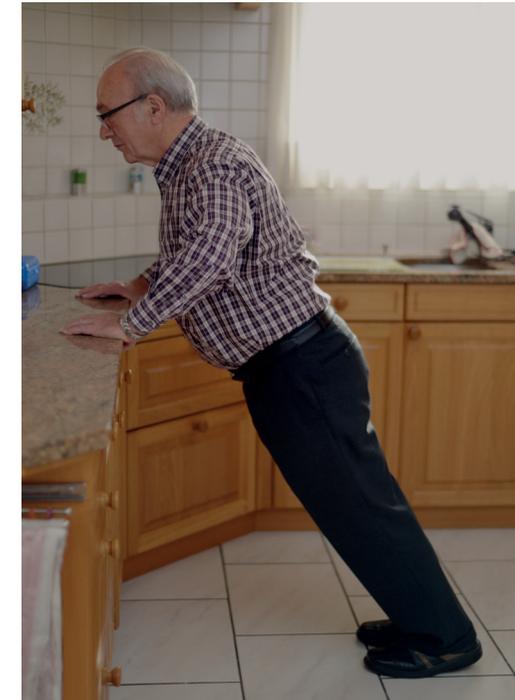
Aufstehen und Absitzen



Zehenspitzenstand



Treppensteigen



Liegestützen

10-15 Wiederholungen à 3 Serien
Zwischen den Serien 1 Minute Pause
Während des Trainings soll eine Ermüdung spürbar sein

Aktivitäts- und Mobilitätsprogramm Für Patientinnen und Patienten im Akutspital

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT VERBESSERT DIE GESUNDHEIT



WIE VIEL SOLL MAN PRO WOCHE AKTIV SEIN?

150 Minuten pro Woche,
mindestens
MODERATE INTENSITÄT

erhöhte Herzfrequenz
stärkeres Wärmegefühl • schnellere Atmung

ODER

75 Minuten pro Woche,
mindestens
HOHE INTENSITÄT

Schwierigkeiten beim Sprechen
schnelles Atmen • hohe Anstrengung



Radfahren



Schwimmen



schnelles Gehen



Gartenarbeit



Hausarbeit



Laufen



Sportwettkämpfe



Seilspringen



Aerobic



Handwerken



Geschicklichkeitsübungen



Pilates



Gleichgewichtsübungen



Krafttraining



Nordic Walking

Weniger sitzen, mehr bewegen

Stehen • Gehen
Sitzen unterbrechen



Computer



TV



Spielkonsolen



DVDs



Sofa

Wenden Sie sich an eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten – die Experten für Bewegung und Sport