



# Beweegziekenhuizen

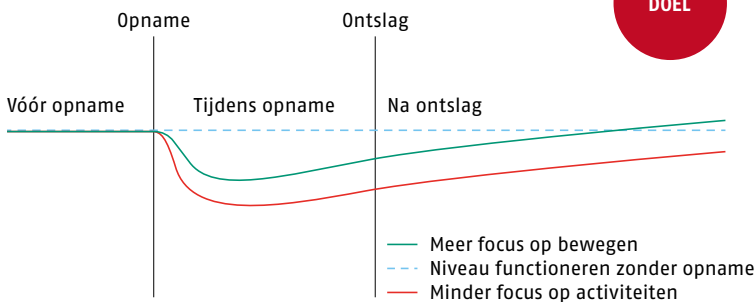
Een beweegziekenhuis is een ziekenhuis waar, rond het **individu**, op verschillende lagen binnen de organisatie **continu** wordt ingezet op het creëren van een **cultuur- en gedragsverandering** die is gericht op **gezond beweeggedrag door het inzetten van interventies bij patiënten, bezoekers en/of medewerkers**.

## Tijdens ziekenhuisopname

- Liggen patiënten 87 tot 100% van de tijd in bed.
- In de meeste gevallen is hier geen medische aanleiding voor.
- Fysieke inactiviteit tijdens ziekenhuisopname is bij ouderen een aantoonbare oorzaak van beperkingen, permanent verlies van functie en een langere opnameduur.

## Inactiviteit resulteert binnen enkele dagen in afname van:

- Botdichtheid
- Vaatwandfunctie
- Bloedvatdiameter
- VO<sub>2</sub>-max
- Aerobe spiervezels
- Spierskracht
- Spiersuithoudingsvermogen
- Neuromusculaire controle
- Fysieke conditie
- Kwaliteit van leven



## VOORDELEN

- Afname van zorgkosten
- Vaker ontslag naar huis
- Bijdragen aan de algehele gezondheid
- Actievere patiënten
- Minder complicaties
- Beter ADL niveau patiënten

## Doel beweegziekenhuisprojecten

Beweegziekenhuisprojecten hebben als doel om inactiviteit tijdens ziekenhuisopname te verminderen, zodat ziekenhuisgerelateerd functieverlies wordt beperkt en patiënten een zo goed mogelijk functieniveau hebben bij ontslag. Dit wordt gedaan door interventies in te zetten in verschillende lagen van het ziekenhuis, gericht op de thema's 'Mensen', 'Materialen' en 'Gebouwde omgeving'.

## Lagen in het ziekenhuis

Beweegziekenhuisprojecten kunnen op verschillende lagen in het ziekenhuis geïnitieerd worden, afhankelijk van de gestelde doelen kunnen projecten zich bijvoorbeeld richten op de patiënt zelf, de directe zorgverleners, het management of de cultuur en het beleid van het ziekenhuis.

## THEMA'S



## LAGEN

