



Bewegung im Spital

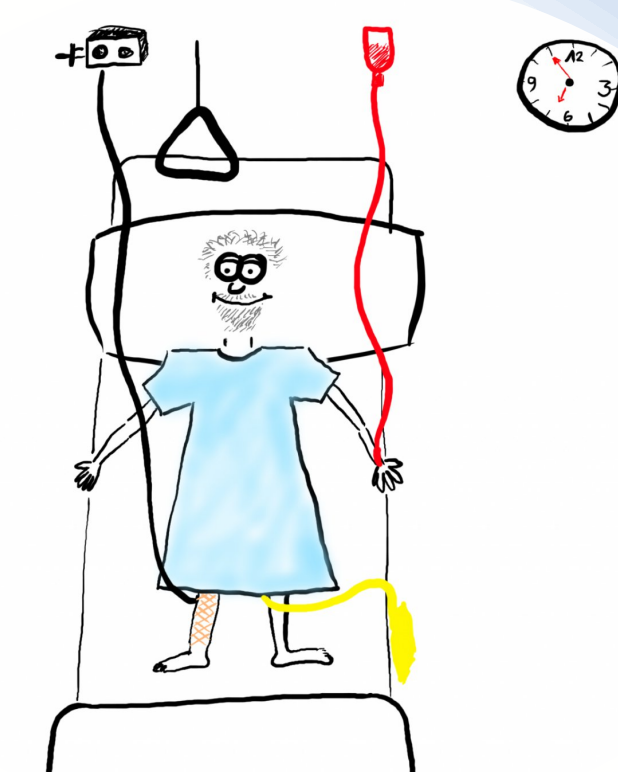
# Bewegung im Spital ist wichtig



Im Alltag bewegen wir uns sehr oft, ohne bewusst darüber nachzudenken



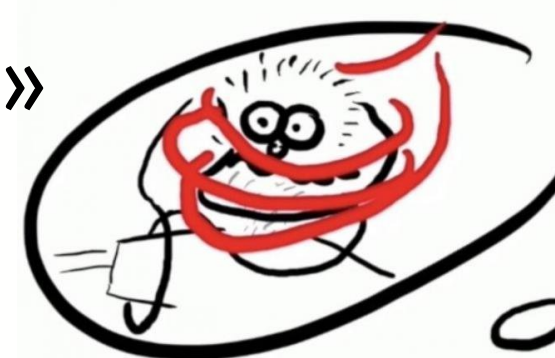
Wenn wir im Spital sind, verbringen wir die meiste Zeit im Bett



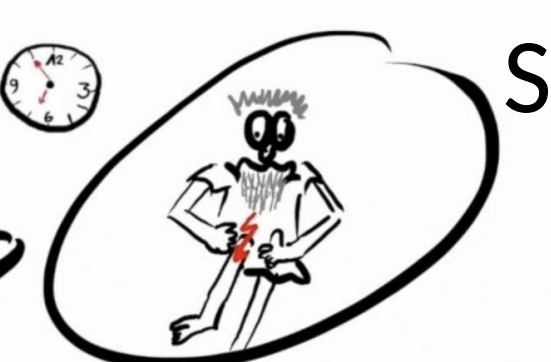
< 1'000

## Was hindert uns am Aufstehen?

«Schläuche»



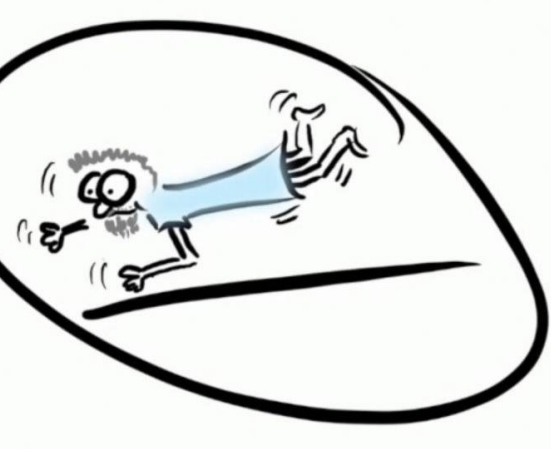
Schmerz



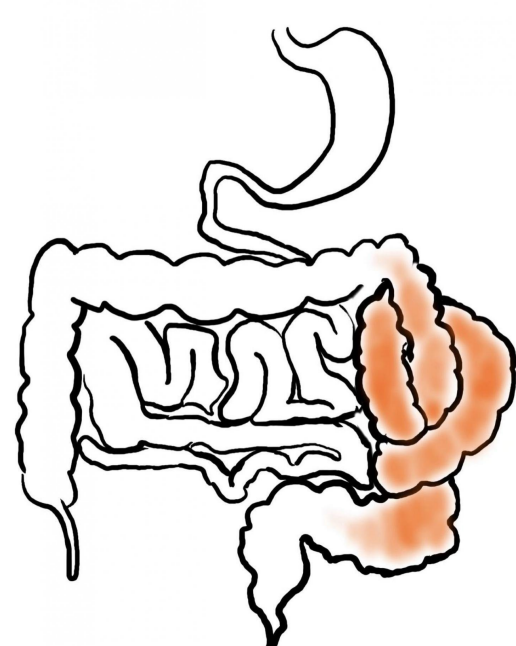
Schwindel



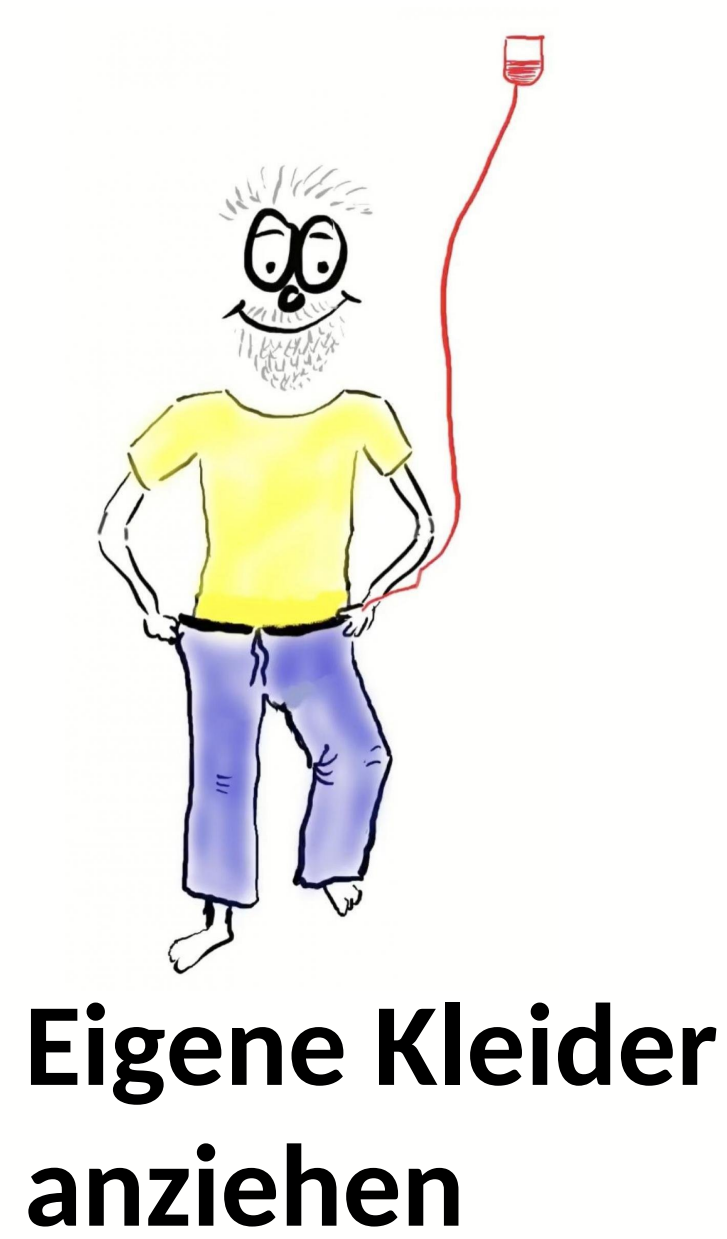
Angst vor Sturz



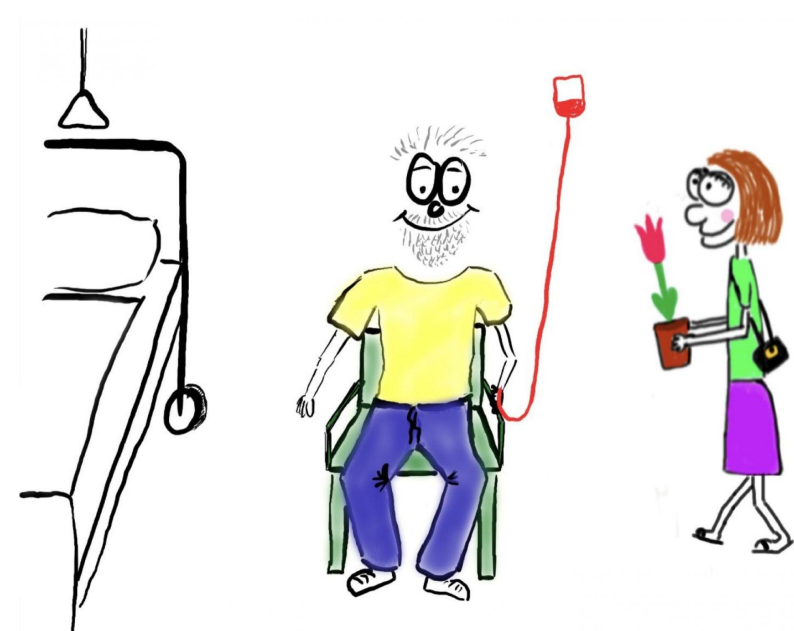
Zu wenig Bewegung hat viele negative Auswirkungen auf die Verdauung, die Lunge und die Muskulatur



## Dabei ist es ganz einfach, mehr Bewegung in den Spitalalltag zu bringen!

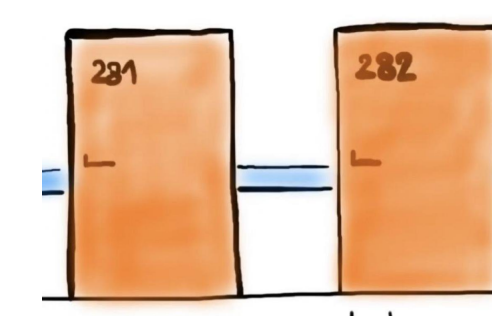


Auf die Toilette gehen



Viel Zeit ausserhalb des Bettes verbringen und den Besuch im Sitzen empfangen

Essen am Tisch



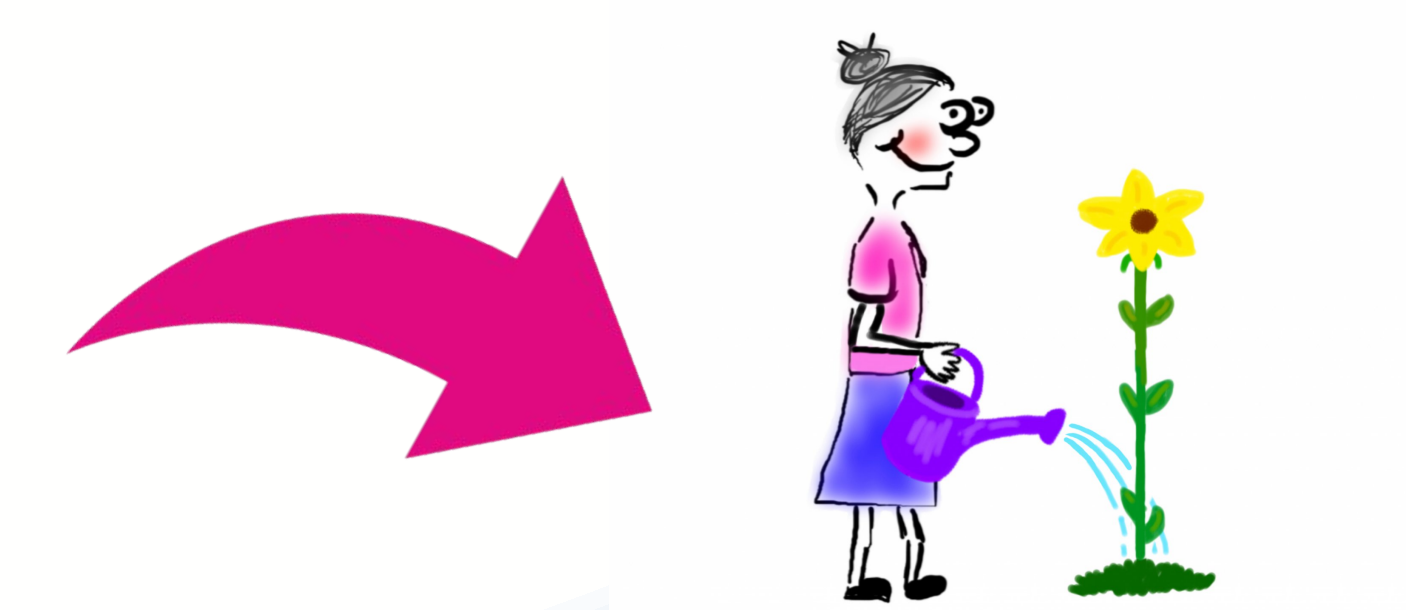
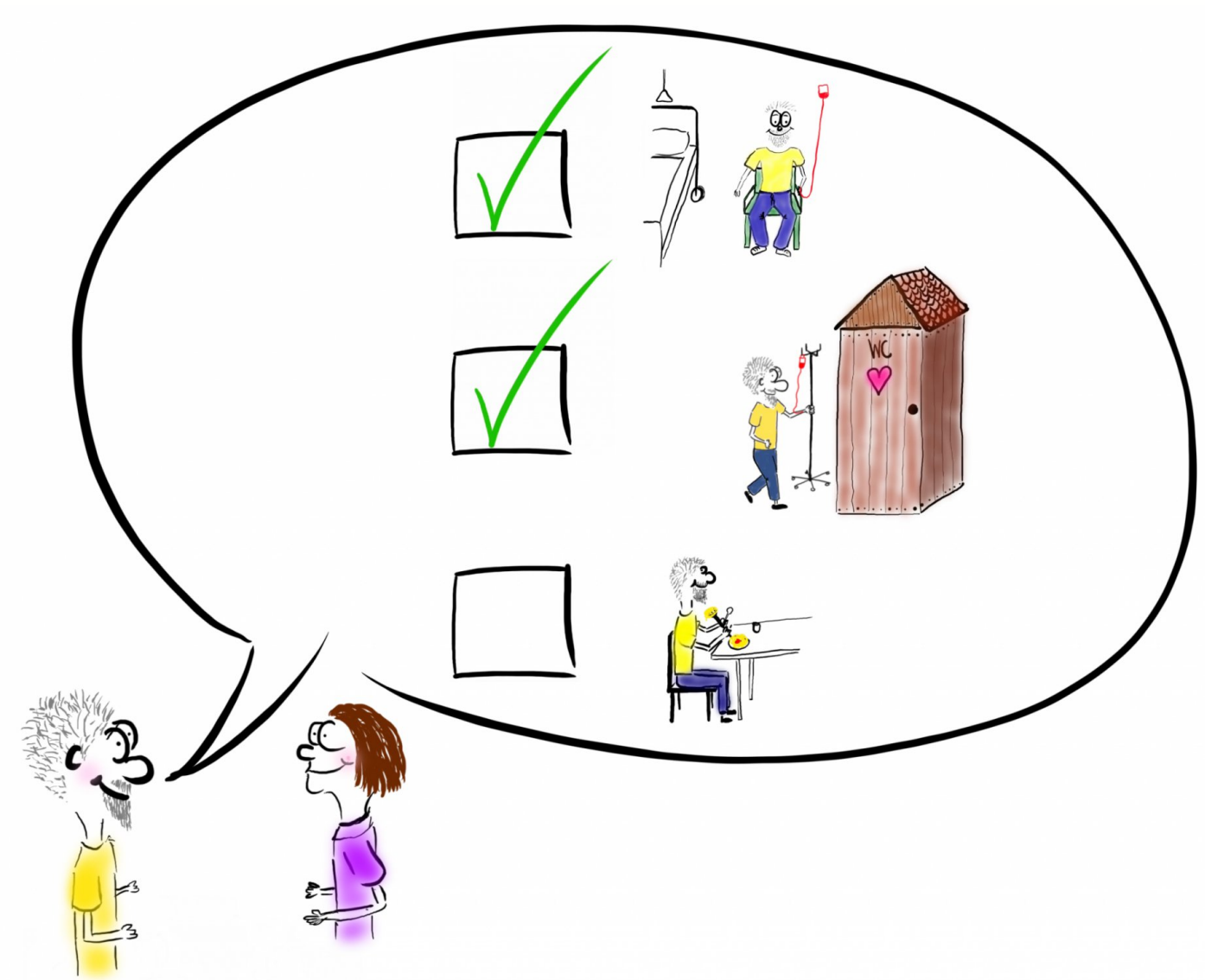
Spazieren im Gang oder Draussen



Diese Anstrengung lohnt sich: mit Bewegung wird nicht nur Ihr Körper gestärkt, auch Ihr Wohlbefinden steigt und Sie können aktiv zu Ihrer Genesung beitragen



Es ist hilfreich, wenn Sie Tagesziele mit dem Gesundheitspersonal besprechen und diese stetig in kleinen Schritten steigern



Nehmen Sie nach dem Spitalaufenthalt Ihre gewohnten Aktivitäten nach und nach wieder auf