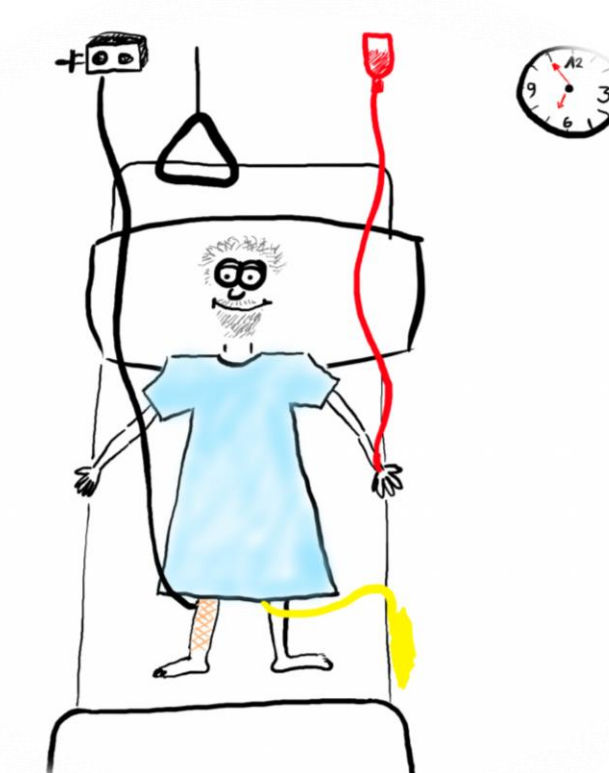


Bringt Bewegung ins Spital!



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

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



Was hindert uns am Aufstehen?

< 1000 

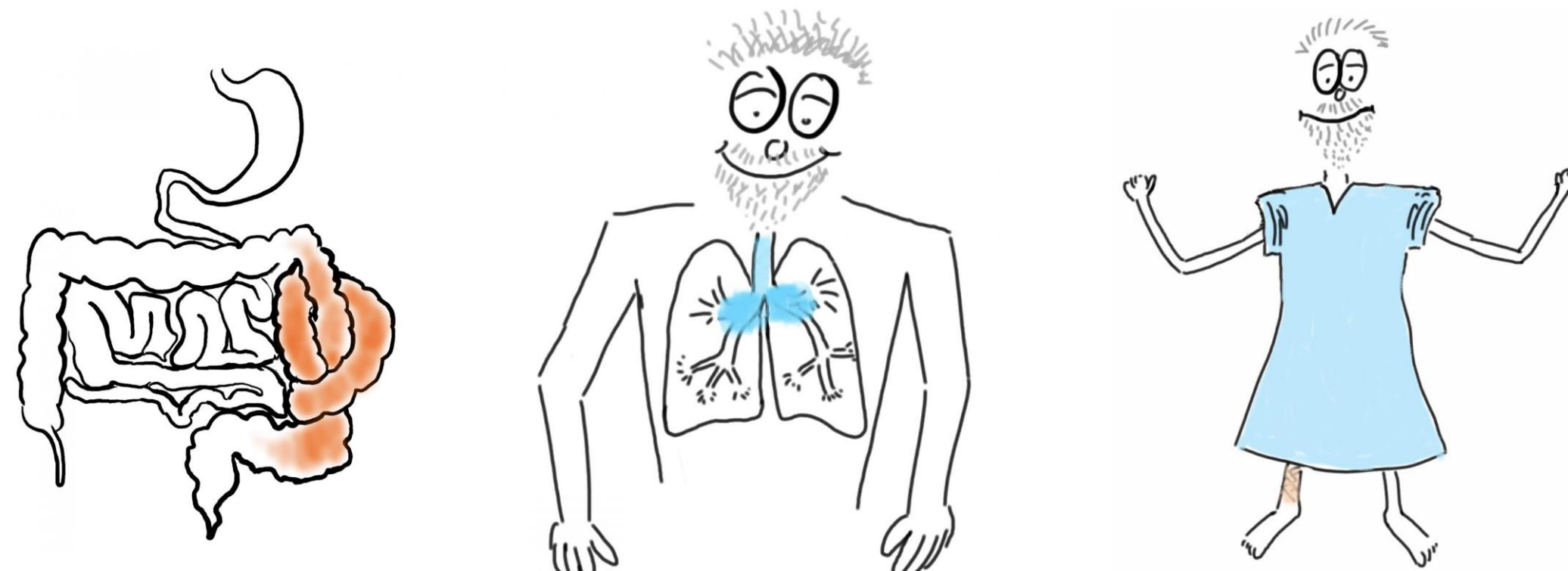
«Schläuche»

Schmerz

Schwindel

Angst vor Sturz

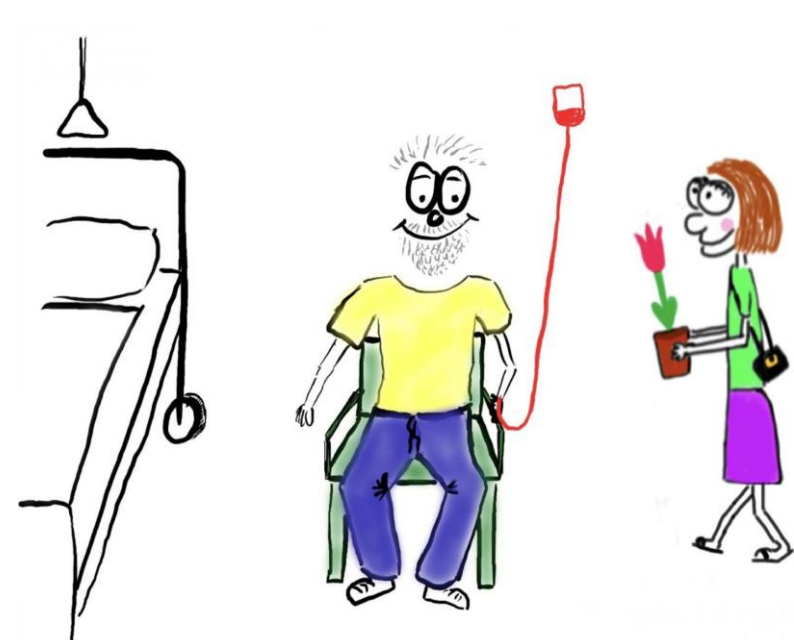
Zu wenig Bewegung hat viele negative Auswirkungen auf die Verdauung, die Lunge und die Muskulatur



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



Auf die Toilette gehen

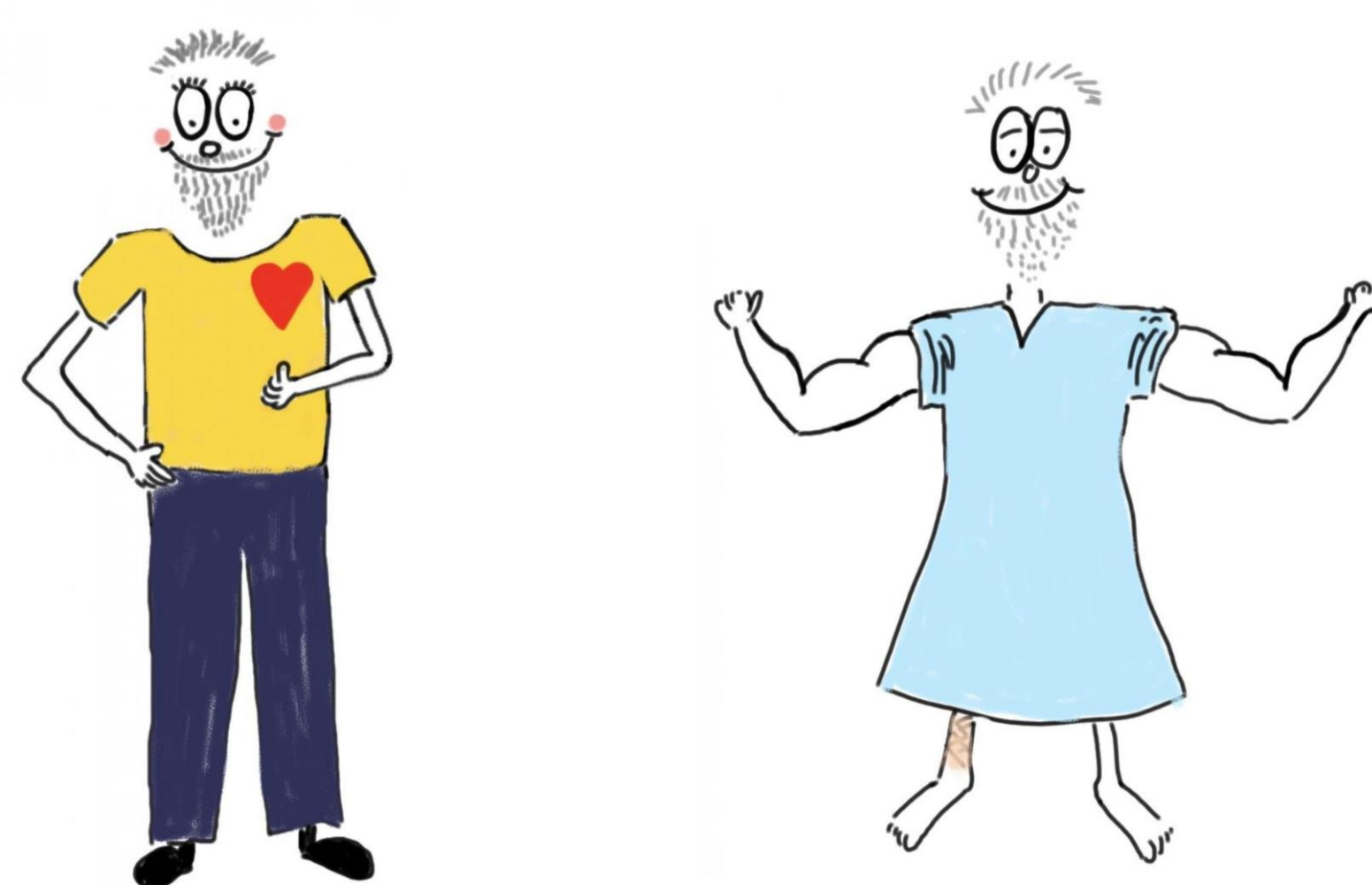


Viel Zeit ausserhalb des Bettes verbringen und den Besuch im Sitzen empfangen

Essen am Tisch

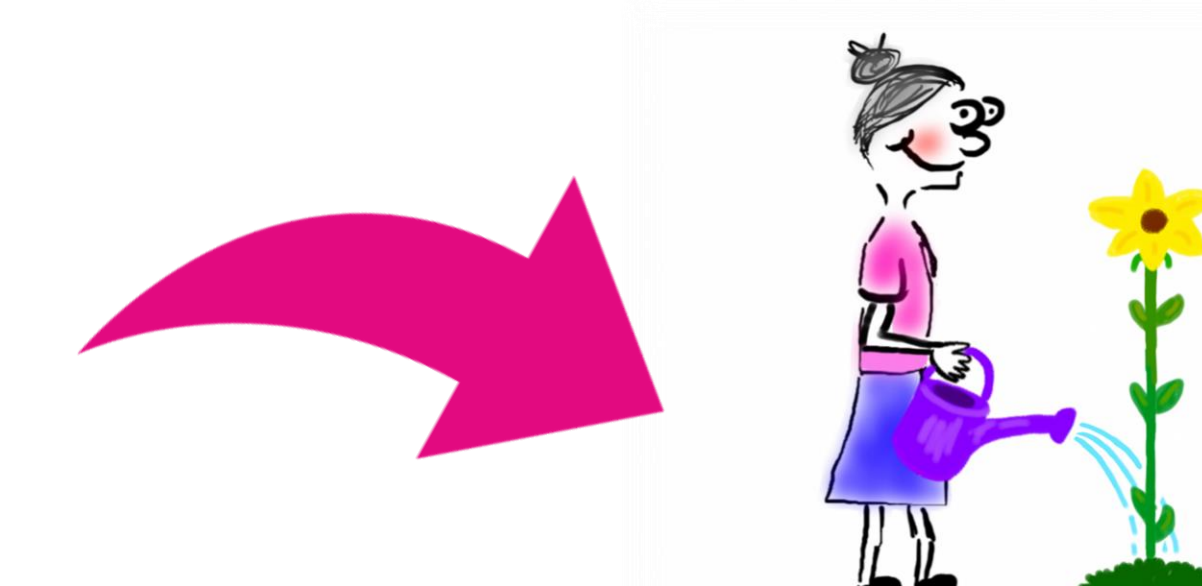
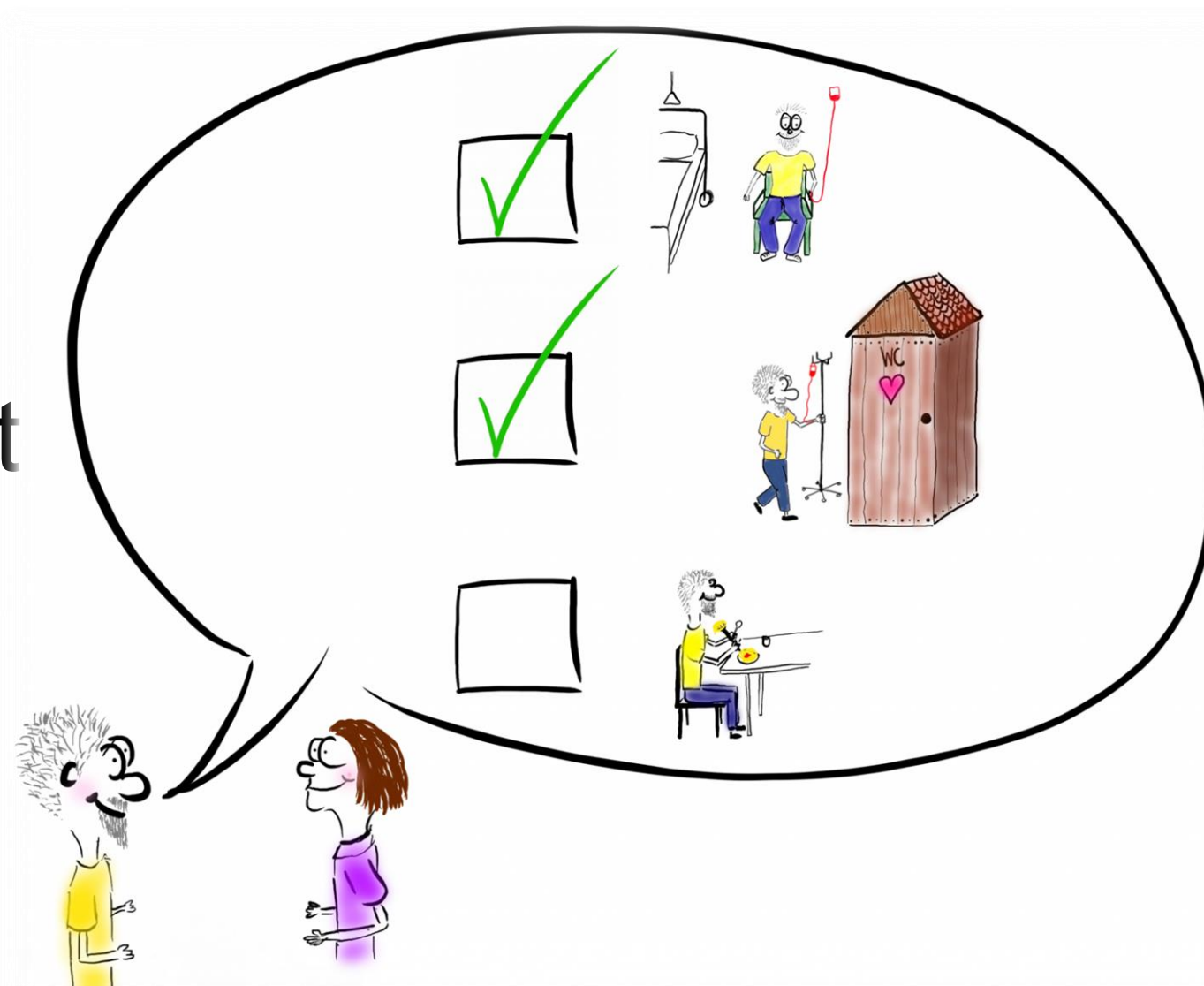


Spazieren im Gang oder Draussen



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