



# UMC UTRECHT IN BEWEGING

## BLOG UMC UTRECHT IN BEWEGING

(door Karin Valkenet, projectleider, juni 2016)

Mevrouw Jansen is 78 jaar en wordt opgenomen. Samen met een verpleegkundige loopt zij naar haar kamer en dan wordt er gezegd:

*“Dit is uw bed. Wilt u alvast lekker gaan liggen?”*

Twee dagen later komt de fysiotherapeut bij mevrouw langs en vraagt of ze al heeft gelopen op de afdeling. De reactie van mevrouw Jansen is:

*“Mag dat dan? Ik ben bang dat ik dan de dokter misloop”.*

's Avonds komt haar zoon op bezoek, hij wil graag voor zijn moeder zorgen en biedt aan een kopje koffie voor haar te halen:

*“Blijf maar lekker liggen, ik loop wel even”.*

Dit beeld is misschien wat extreem, maar het is wel wat er elke dag in meer of mindere mate gebeurt. En dat is eigenlijk ook niet gek. Het heersende beeld dat patiënten, familie én zorgverleners hebben van een ziekenhuis is dat van een patiënt die in zijn bed ligt. Je zegt het ook: *“Mevr Jansen ligt nu 3 dagen hier in het ziekenhuis”*. Daarnaast is de omgeving weinig stimulerend tot bewegen en volledig ingericht rondom het bed. Het bed staat centraal. Dit zien we ook terug in observatiedata: overdag brengen patiënten 90% van hun tijd liggend of zittend door terwijl bekend is dat per dag dat iemand niet beweegt spierkracht en conditie tot 5% kan afnemen.

Het project UMC Utrecht in Beweging wil hier verandering in brengen. Hoe mooi zou het zijn als de familie het bezoeken begint met een wandeling naar de activiteitenruimte even verderop op de afdeling? Als patiënten gezamenlijk eten in een centrale ruimte op de afdeling? Als patiënten dagelijks een beweegdoel krijgen, afgestemd op hun fysieke mogelijkheden? Als de patiënt weet hoe laat de arts langs komt, zodat hij of zij even een ommetje naar de Johanna Niemeijer tuin kan maken? Als beweging, net als bloeddruk en temperatuur, gemakkelijk gemeten kan worden bij de dagelijkse controles? Kortom, hoe mooi zou het zijn als bewegen gewoon onderdeel is van de dagelijkse zorg, zónder dat het zorgverleners veel extra tijd kost?

Met het project UMC Utrecht in Beweging nemen we de uitdaging aan om de patiënt meer in beweging te krijgen. UMC Utrecht in Beweging is een initiatief binnen de leerstoel Fysiotherapiewetenschap van Prof.dr. Cindy Veenhof en geeft invulling aan het interne duurzaamheidsprogramma 'Gezond houden wat gezond is'. De komende jaren zullen we ziekenhuisbreed herhaaldelijk aandacht generen voor het onderwerp bewegen. Middels innovatieve producten willen we de omgeving aantrekkelijker maken om te bewegen. Daarnaast gaan we met elke klinische afdeling van het AZU een op maat gemaakt beweegplan ontwerpen en implementeren om te zorgen dat bewegen ook echt in elk zorgproces wordt opgenomen.

Beweegt u ook met ons mee? [www.umcutrecht.nl/beweging](http://www.umcutrecht.nl/beweging)

Heb je goede ideeën? Mail naar [beweging@umcutrecht.nl](mailto:beweging@umcutrecht.nl)