

Bewegungsempfehlung im Spital für mobile Patient:innen

900 Schritte bzw. 500 m pro Tag.¹³

1x Ganglänge sind bereits _____ m

1x zum WC und zurück sind bereits _____ m

1x zum Haupteingang und zurück sind bereits _____ m

1x zur Cafeteria und zurück sind bereits _____ m

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

Lust auf eine kleine Pause mit grosser Wirkung? Fülle unseren Fragebogen zum Nationalen Aktionstag «Bringt Bewegung ins Spital!» aus und lass uns Gemeinsam etwas bewegen!



Bringt Bewegung ins Spital!

IGPTRA⁺
Nationaler Aktionstag

**Nationaler Aktionstag
April 2024**

Das Erhalten der Mobilität und Selbständigkeit muss ein interdisziplinäres Ziel jeder stationären Behandlung sein!

Studien belegen: Hospitalisierte erwachsene Patient:innen aller Altersgruppen verbringen im Schnitt über 91% ihrer Tage im Spital inaktiv liegend oder sitzend.¹ Über 65-jährige Patient:innen sogar über 96%.²

Die Immobilität begünstigt viele Komplikationen und längere Spitalaufenthalte bis hin zur höheren Mortalität.³⁻⁵ Die Inaktivität führt auch zu teils anhaltenden Abhängigkeiten in den ADL's und IADL's nach der Hospitalisation.⁵

Frühe Mobilisation reduziert hingegen die Risiken von Komplikationen und reduziert die Dauer der Spitalaufenthalte.^{6,7} Bewegung fördert das emotionale und soziale Wohlbefinden und führt zu einer besseren Funktionsfähigkeit.^{8,9}

Multidimensionale Interventionen erhöhen die Zeit ausserhalb des Spitalbetts und fördern den Austritt direkt ins häusliche Umfeld.¹⁰ Die individuelle Zielsetzung und Rückmeldung zur Leistung steigert die Aktivität bei hospitalisierten Patient:innen.^{11,12}

Alle Professionen können zur Förderung der körperlichen Aktivität beitragen!

Weitere Informationen findet ihr auf der Webseite der IGPTR-A:



Die angegebenen Quellen findet ihr hier:



Das kannst du für die Patient:innen tun, um die Aktivität zu fördern



Brillen/Hörgeräte anziehen oder bereitlegen.
Die eigene Kleidung und Schuhe tragen, wenn es möglich ist.
Tagesplanung mitteilen.

Bei unselbständig mobilen Patient:innen



Begleite den/die Patient:in aufs WC.



Motiviere den/die Patient:in, das Essen am Tisch einzunehmen.



Setze Hilfsmittel zur Förderung der selbständigen Fortbewegung ein (evtl. in Rücksprache mit Physiotherapie).

Bei selbständig mobilen Patient:innen



Teile mögliche Aktivitäten und Ausflugsziele den Patient:innen und Angehörigen mit (Essen am Tisch, spazieren im Gang, Balkon, Cafeteria, Garten, Treppe statt Lift...).



Gib Komplimente, wenn sich der/die Patient:in bewegt.



Frag den/die Patient:in, ob er/sie sich heute bereits bewegt oder seine Übungen gemacht hat.

Besprich zusammen mit der/dem Patient:en ein Tagesziel.