

## Bewegungsempfehlung im Spital für mobile Patient:innen

900 Schritte bzw. 500 m pro Tag.<sup>13</sup>

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<sup>+</sup>**  
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.<sup>1</sup> Über 65-jährige Patient:innen sogar über 96%.<sup>2</sup>

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

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

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

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.