

Sådan kommer du op og i gang

At komme ud af sengen er måske ikke det første, du og dine pårørende tænker på lige nu. Måske har du ondt, er nyopereret, har kvalme eller er afkræftet og træt.

Ikke desto mindre er det vigtigt, at du så hurtigt som muligt prøver at komme bare en lille tur ud af sengen og på den måde kommer i gang igen.

Jo mere aktiv du er, jo hurtigere genvinder du energi og kræfter. Når du er aktiv, nedsætter du desuden risiko for lungebetændelse, blodpropper, infektioner og træthed.

Personalet på afdelingen vil gøre, hvad vi kan for at hjælpe dig, men det er meget vigtigt, at du også selv hjælper til ved at komme ud af sengen og være så aktiv som muligt.

Både du og dine pårørende må gerne tænke og handle ud fra devisen: at skåne er at svække. Du skal ikke skånes – du skal op og i gang!



Du skal ikke skånes – du skal op og i gang! Find gerne en, der kan skubbe bagpå, så du kommer ud af sengen og i gang igen.

SÅDAN GØR DU SOM PATIENT

Kom ud af sengen til måltiderne

Prøv at komme ud af sengen til måltiderne. Om ikke andet så op at sidde på sengekanten eller i en stol ved siden af sengen, hvis kræfterne ikke er til mere.

Få fat i et par gode sko

Sørg for at få nogle gode sko herind. De skal meget gerne være lukkede, sidde godt på foden og have skridsikker sål.

Klæd dig som dig selv igen

Sørg for at få noget af dit eget tøj herind. Det skal være behageligt at have på og nemt at få på og af. Det behøver ikke være joggingtøj, blot det er tøj, du føler dig godt tilpas i. At få sit eget, private tøj på er med til at fjerne fornemmelsen af at være syg, og du vil forhåbentlig opleve at være mere "dig selv".

Gå små ture – lidt har også ret

Gå til og fra toilettet. Hent selv drikkevarer. Find på små, overkommelige ture. Enhver lille tur gør dig godt og tæller som fysisk aktivitet.

Pas din personlige hygiejne

Forsøg selv at gøre så meget du kan i forhold til personlig hygiejne. Fx vaske dig, rede hår, børste tænder, klæde dig på. Alt dette tæller også som fysisk aktivitet.

Besøg opholdsstuen

Gå gerne tur på gangen eller find en opholdsstue i nærheden. Her kan du lettere møde andre patienter at snakke med, og i opholdsstuen er der plads til dig og dine besøgende. I opholdsstuen kan der også være aviser, ugeblade, bøger, spil, fællesfjernsyn og nogle steder en motionscykel, som du er velkommen til at tage en tur på.

Nyd din mad sammen med andre

Gå meget gerne selv til madvognen. Vi skal nok hjælpe dig med bakken. Spis gerne sammen med andre patienter: selskab fremmer appetitten!

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE OG BESØGENDE

- **Opmuntr og opfordr** patienten til at komme ud af sengen
- **Lad være** at gøre ting for patienten, som patienten kan gøre selv. Gør hellere tingene sammen!
- **Pres** gerne en smule på. Patienten kan mere, end vedkommende selv tror.
- **Hjælp** med at skaffe patientens egne sko og tøj.
- **Foreslå** aktiviteter, som passer til patientens ønsker og interesser. I må meget gerne bruge opholdsstuen, hvor der er aviser, bøger spil og lignende.
- **Spørg** personalet, hvis du mangler kreative ideer til, hvad I kan lave. Personalet ved måske, hvor det er godt at gå tur eller gå hen for at spise en is.
- **Pas på** ikke at gøre patienten for træt. Det er bedre med små og mange besøg, end få og langvarige. Tænk også på at dele jer op, så I ikke kommer hele familien på én gang.



Patienten kan mere, end vedkommende selv tror. Som pårørende og besøgende kan du gøre meget for at få patienten i gang igen.

Overhold venligst hviletiderne

Selvom aktivitet og besøg er godt, så holder vi lukketider/hviletider, hvor der skal være ro på afdelingen. Hold venligst øje med, hvornår der er hviletid på den afdeling, du besøger.