

Kom uit dat bed, ziekenhuispatiënt!

SAMENLEVING

Dana Ploeger – 19:14, 30 juni 2017



De gegevens van de patiënt worden vastgelegd met de enkelband. © Werry Crone

ZORG

Patiënten moeten niet liggen in het ziekenhuis, maar bewegen. In Ede krijgen oudere patiënten sinds deze maand een enkelband om die iedere beweging meet. Bewegen ze te weinig? Dan hup, het bed uit en aan de wandel.

Uit gewoonte nemen patiënten bij opname in het ziekenhuis nog altijd een weekendtas mee met pyjama, badjas en sloffen. "Iedereen denkt: in een ziekenhuis lig je in bed", vertelt verpleegkundige Janine Hidden op de ouderenafdeling van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. "Bij ons niet meer, wij lokken mensen hun bed uit. Patiënten hebben gewoon hun kleren aan, eten aan tafel en worden de hele dag gestimuleerd alles zoveel mogelijk zelf te doen. Ik moet bezoek steeds vragen om ook schoenen mee te brengen, dat loopt beter achter de rollator dan met sloffen."

Hidden vervolgt haar ronde en controleert infusen, maakt praatjes én kijkt in de dossiers of haar patiënten wel genoeg bewogen hebben deze ochtend. Nagenoeg iedere patiënt op deze afdeling draagt sinds begin deze maand een blauwe enkelband met een sensor die elke beweging meet en registreert. "Ik dacht altijd dat een patiënt wel naar huis kon als die zelfstandig naar het toilet ging en een rondje door de gang kon lopen. Nu weten we beter, dat

is niet genoeg. Ik ben me rot geschrokken hoe ongelooflijk weinig onze patiënten bewegen tijdens een opname: gemiddeld maar 8 minuten per dag!"

Te veel in bed liggen leidt bij oudere kwetsbare patiënten tot verminderde conditie en functieverlies. "Vooral mensen boven de 65 jaar oud verliezen spiermassa: al na één week in bed gaan kilo's spiermassa verloren en het duurt acht maanden voordat dat hersteld is. Bij de helft komt de oude conditie helemaal niet meer terug", vertelt fysiotherapeut Soraya Mosterd. "Dat verlies aan spieren heeft nare gevolgen: mensen zijn slapjes, minder mobiel en kunnen thuis niet meer doen wat ze daarvoor nog wel konden. Boodschappen doen lukt niet meer en een uitje naar het theater al helemaal niet. Wij willen niet dat mensen slechter het ziekenhuis uitkomen, dan ze erin zijn gegaan."



'Je voelt er niets van. Mijn verpleegkundige vertelt me elke dag hoeveel ik heb bewogen, ik vind dat wel nuttig.' © Werry Crone

Project

Het Edese ziekenhuis startte dit project twee jaar geleden en presenteert zich als 'het ziekenhuis van voeding en bewegen'. Het duurde lang voor ze de perfecte beweegmeter te pakken hadden. "Een gewone stappenteller werkte niet, omdat ouderen zo langzaam bewegen. Een lokale partij ontwikkelde daarom deze enkelband en hiermee kunnen we alle bewegingen vanuit het medisch dossier bekijken", zegt manager fysiotherapie Ton Knevel, wijzend op het computerscherm. "Kijk, bij deze patiënt zie je om 9 uur een beweegpiek in de curve, daar heeft iemand zich waarschijnlijk aangekleed. Dan is het weer rustig en om 11 uur weer een piek. Dat zal een wandeling zijn geweest." Zo ontdekte Knevel de afgelopen maand dat de meeste patiënten maar 4 tot 8 minuten per dag bewegen. Maar ook dat een verwarde patiënt zo'n 120 minuten had bewogen: hij bleek 's nachts aan de wandel te gaan en was nagenoeg uitgeput.

"Wij zijn echt wakker geschud door de eerste uitkomsten van de beweegmeters", zegt geriater André Janse. "Niemand had verwacht dat patiënten zo schrikbarend weinig bewegen. We zitten nu in de fase van bewustwording, van het scholen van artsen en verpleegkundigen, van patiënten activeren. En dan niet met aerobiclessen, maar met eenvoudige zaken. We gebruiken minder vaak een infuus of katheter bijvoorbeeld, dat bevordert de beweeglijkheid. En we laten mensen niet meer met hun benen bungelen op bed, maar halen de patiënt uit bed en laten die een aantal keer opstaan en zitten op een stoel - net als thuis."

Op kamer 8 ligt mevrouw Weppner (79), in pyjama en met enkelband om. "Ik ben vorige week in huis gevallen. Ik weet er zelf niets meer van, maar ik heb uren op de grond gelegen. Mijn elleboog is nog bont en blauw. Normaal fitness ik twee keer in de week en ben ik super actief, nu moet ik rustiger aan doen." Tegen de beweegmeter om haar enkel heeft ze geen bezwaar. "Daar voel je niets van. Mijn verpleegkundige vertelt me elke dag hoeveel ik heb bewogen, ik vind dat wel nuttig. Overmorgen komt mijn dochter over uit Amerika, dus ik wil snel opknappen."

Niet verplicht

"De enkelband is niet verplicht", vertelt verpleegkundige Hidden. "We leggen iedereen uit dat de beweegmeter nieuw is, net zoiets als een hartslag- of bloeddrukmeter. Dan vinden ze het meestal goed." Lastiger is het om patiënten letterlijk in beweging te krijgen. "Ik sta volledig achter deze aanpak, maar het kost wel veel tijd en moeite." Patiënten die ze voorheen snel een po gaf, helpt ze nu naar het toilet. "Dan roep ik er vaak een collega bij. Het is een heel gesjouw en kost veel inspanning. Ook voor patiënten. Vaak zeggen ze: 'Maar ik ben al zo moe' en dan moet ik toch zo'n 94-jarige patiënt overhalen een rondje te lopen. Dat is niet altijd eenvoudig, ze zijn ook ziek natuurlijk."



Volgens bewegingswetenschapper Jaap Dronkers, die de beweegtest vanuit de Hogeschool Utrecht begeleidt, ligt het niet aan patiënten dat ze te weinig bewegen. "Het is het ziekenhuissysteem dat mensen nu nog in bed houdt. Als een patiënt wordt opgenomen staat meteen een bed klaar met daarboven een tv. Patiënten worden te veel bediend: iedere arts of verpleegkundige verschijnt aan het bed." Die cultuur moet om, vindt hij. "We moeten af van de uitdrukking: iemand ligt in het ziekenhuis." Dronkers verzamelt alle gegevens en wil onderzoeken hoe meer beweging de kwaliteit van leven kan verhogen van oudere patiënten.

In Ede zijn de eerste stappen gezet. De ouderenafdeling verhuist volgende week naar een nieuwe vleugel met minder bedden, een eigen oefenzaal en speciaal opgeleide assistent-fysiotherapeuten die gaan helpen met oefenen en bewegen. Via crowdfunding onder medewerkers is een speciale fiets geregeld waarop de patiënten virtueel door de omgeving kunnen fietsen. En er komen wandelroutes door het hele ziekenhuis. Nu al heeft elke patiënt een 'mobiliteitskaart' waarop staat hoever de patiënt mag lopen (in de kamer, op de afdeling of door het hele ziekenhuis). Vaak durft het bezoek een patiënt niet mee te nemen de gang op. Op deze kaart staat precies wat wel en niet mag; zo wordt het bezoek aangemoedigd te gaan wandelen tijdens bezoeken.

Traditioneel

Zoals de dochter en man van mevrouw Borkhuis (79), nu nog traditioneel naast het bed zittend. Eigenlijk zouden ze met haar over de afdeling moeten wandelen. "Ja, ja, dat snap ik best", zegt de patiënt, "maar ik vind het fijner om gewoon rustig met mijn bezoek te praten. De verpleegkundige zegt ook steeds dat ik rondjes moet lopen. Maar met die wondroos op mijn been lukt dat nauwelijks. Het doet zo'n zeer. Dus toen de dokter vanochtend kwam, vroeg ik hem: 'Moet ik echt zo veel lopen?'. Hij zei dat ik het wel wat rustiger aan mocht doen. Overmorgen mag ik misschien naar huis, dan ga ik wel weer bewegen", zegt ze. Mevrouw Borkhuis heeft geen enkelband om, dat vond ze niet nodig.

Beweegprojecten

Deze week lanceerde het Radboudumc het 'Beter uit Bed-project'. Ook hier minder bedden, en motivatietrainingen, beweegvideo's, wandelroutes en mantelzorgers die meer met patiënten moeten lopen. Daarnaast hebben het UMC Utrecht, UMCG, Diaconessenhuis, Reinier de Graaf Ziekenhuis en het Amphia Ziekenhuis bewegen als speerpunt.