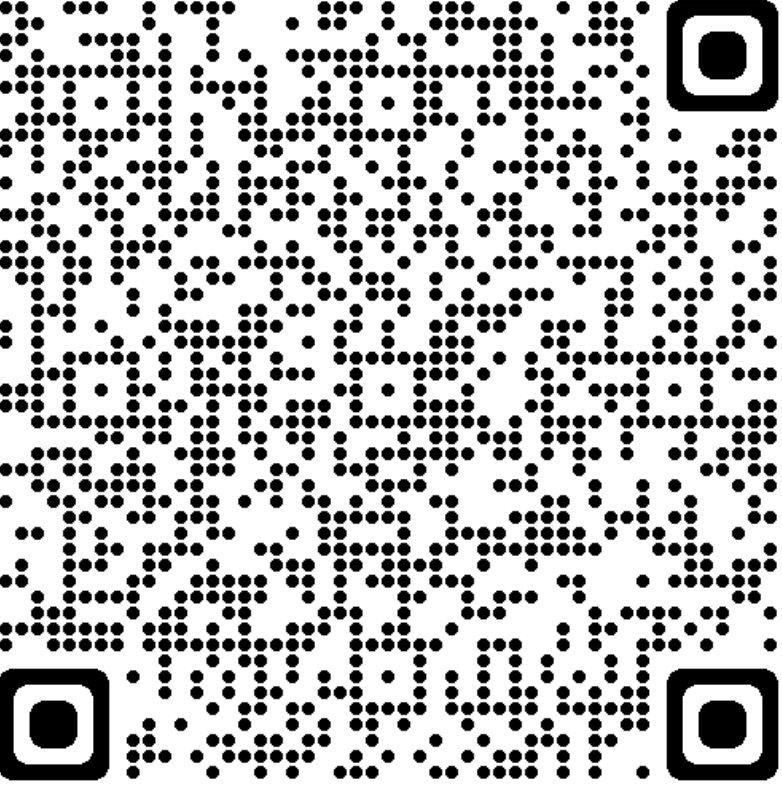




Schauen Sie sich das Video "Bewegung im Spital ist wichtig" an:



Machen Sie an unserem Quiz zu Mobilität im Spital mit:

Der Nationale Aktionstag "Bringt Bewegung ins Spital" findet jeweils Anfang April anlässlich des 'World Day of Physical Activity' vom 6. April statt.

Bringt
Bewegung
ins
Spital!

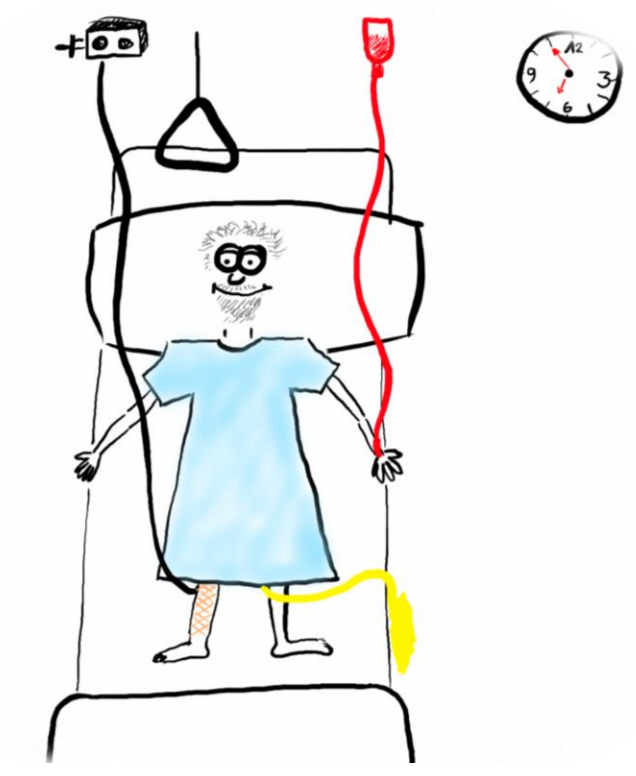
Bewegung im Spital ist wichtig- Ihr Beitrag zählt!



Im Alltag bewegen wir uns sehr oft, ohne bewusst darüber nachzudenken

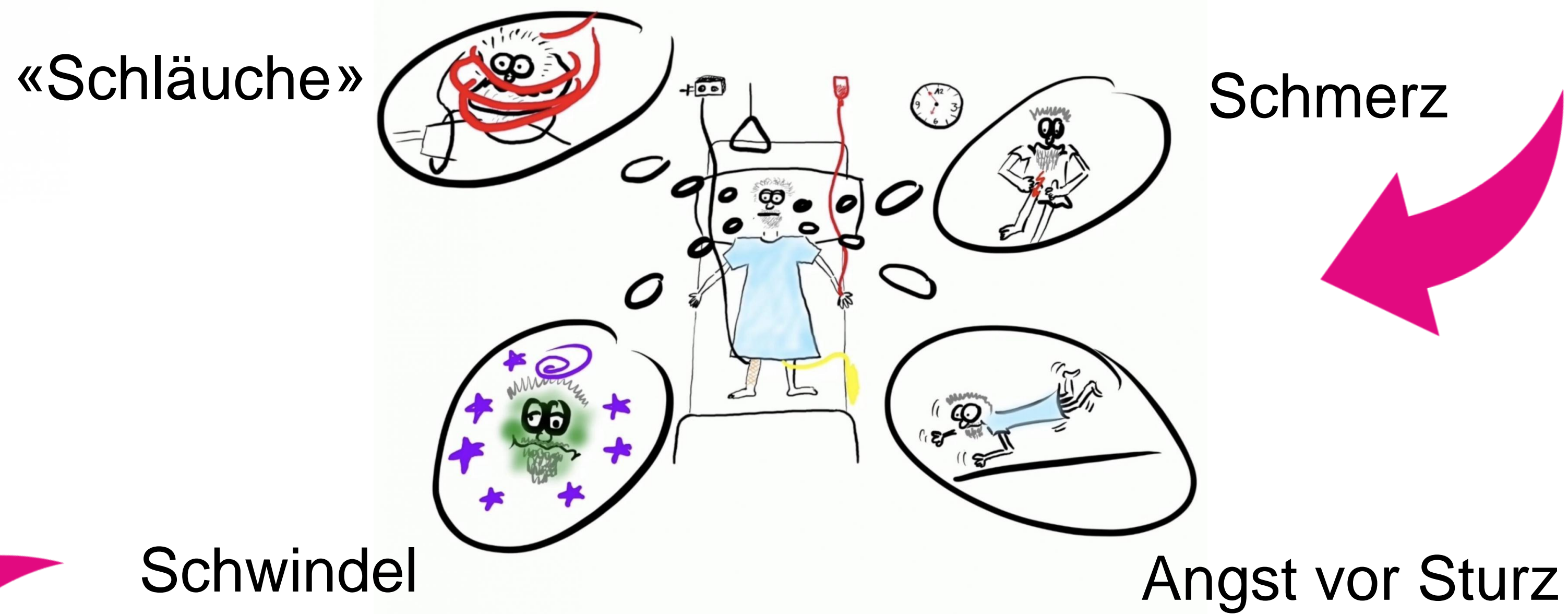


Wenn wir im Spital sind, verbringen wir die meiste Zeit im Bett

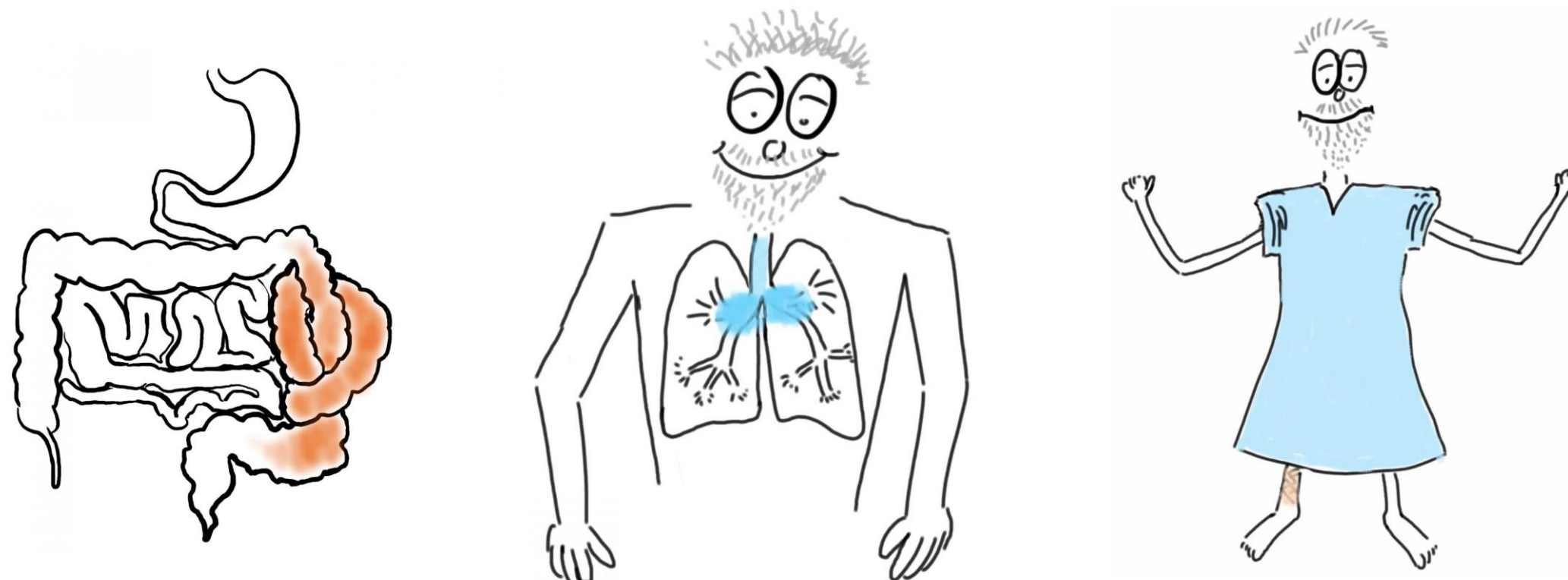


< 1'000

Was hindert uns am Aufstehen?



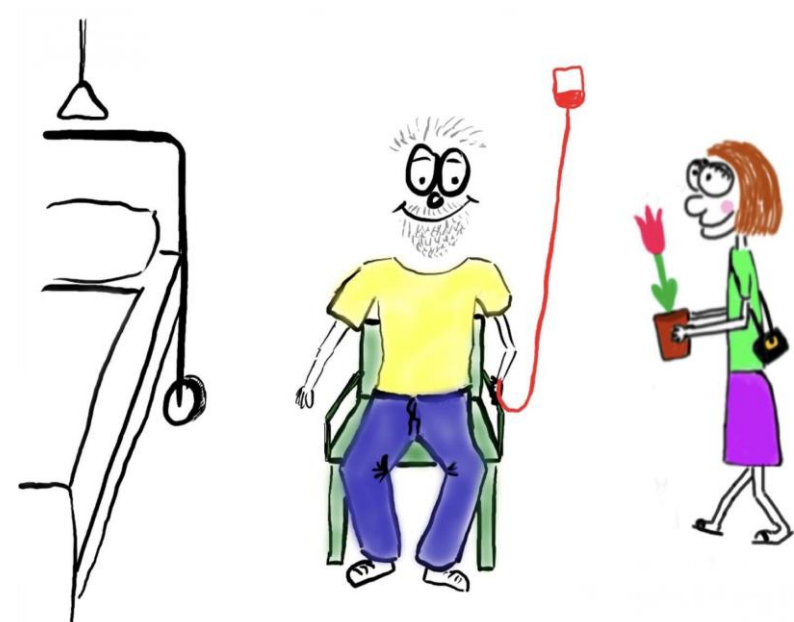
Zu wenig Bewegung hat viele negative Auswirkungen auf die Verdauung, die Lunge und die Muskulatur



Dabei ist es ganz einfach, mehr Bewegung in den Spitalalltag zu bringen!

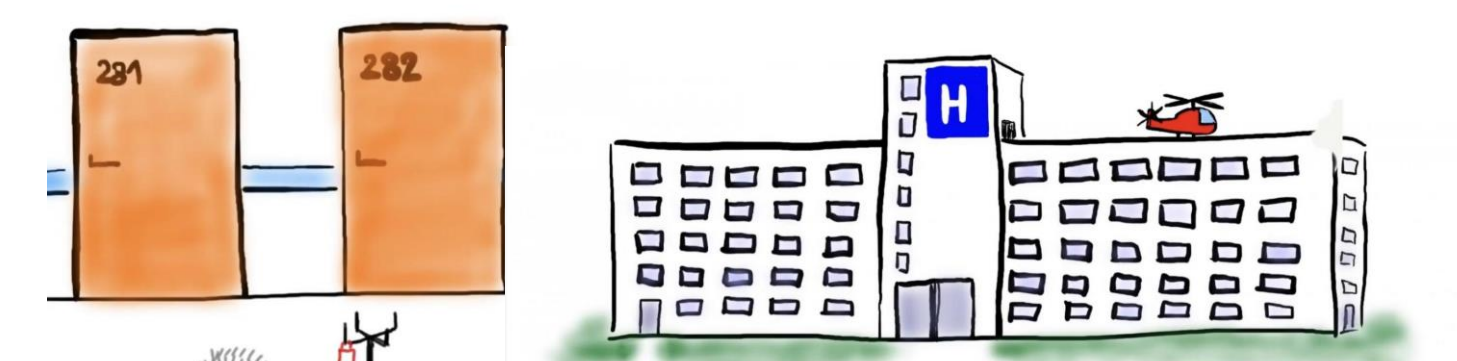


Auf die Toilette gehen

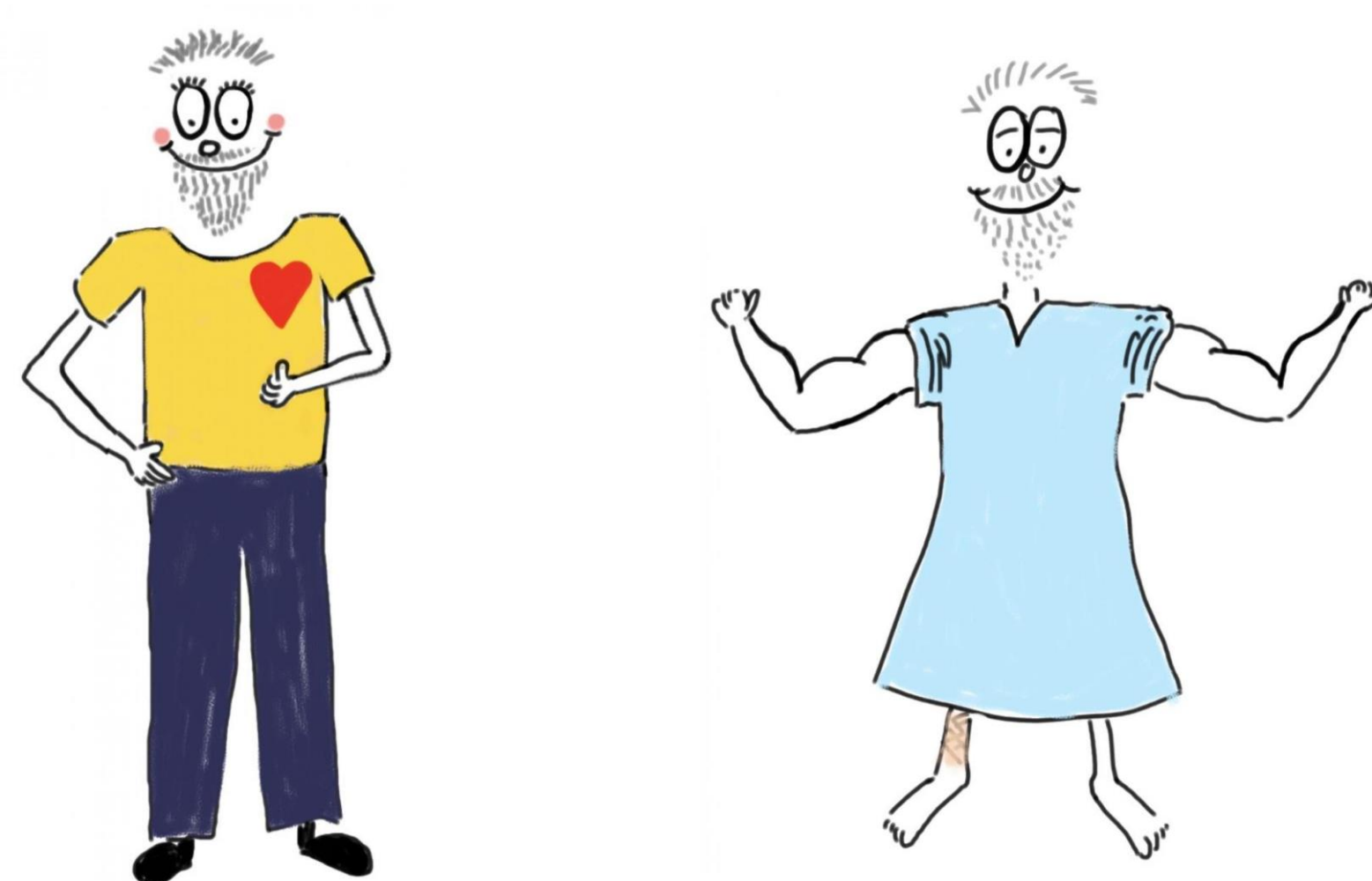


Viel Zeit ausserhalb des Bettes verbringen und den Besuch im Sitzen empfangen

Essen am Tisch



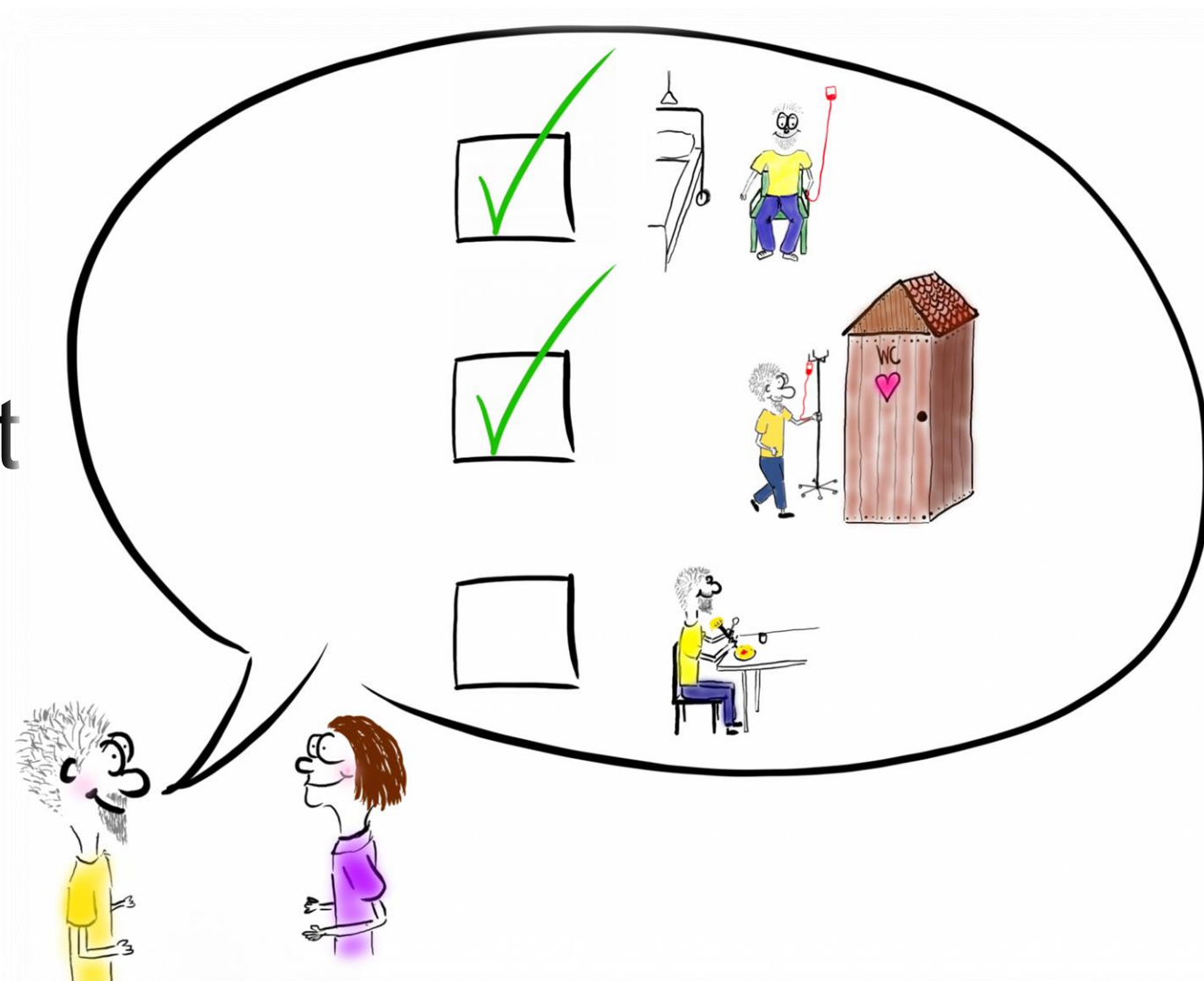
Spazieren im Gang oder Draussen



Diese Anstrengung lohnt sich: mit Bewegung wird nicht nur Ihr Körper gestärkt, auch Ihr Wohlbefinden steigt und Sie können aktiv zu Ihrer Genesung beitragen



Es ist hilfreich, wenn Sie Tagesziele mit dem Gesundheitspersonal besprechen und diese stetig in kleinen Schritten steigern



Nehmen Sie nach dem Spitalaufenthalt Ihre gewohnten Aktivitäten nach und nach wieder auf