

Bringt Bewegung ins Spital!

Bewegung im Spital
ist wichtig
Ihr Beitrag zählt!



Aktiv
im Alltag

22h
pro Tag
im Spitalbett



Was hindert
am Aufstehen?

Infusionen
Schmerz
Schwindel
Sturzangst

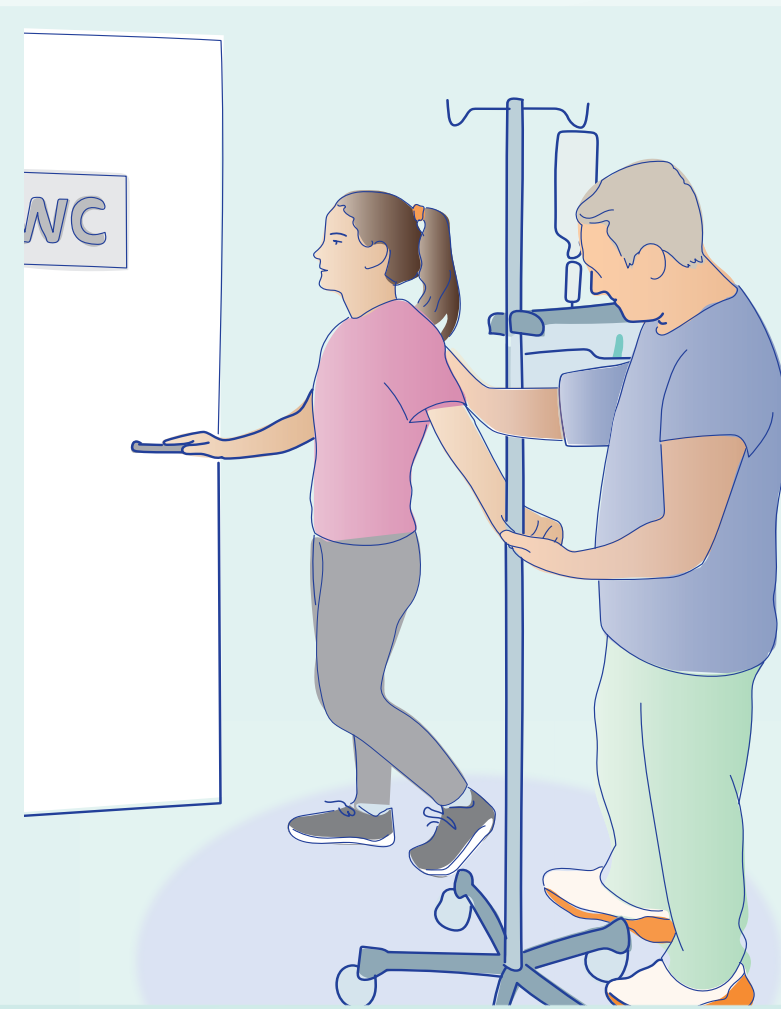
Mögliche
Auswirkungen

Verstopfung
Lungenentzündung
Muskelverlust
Dekonditionierung

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



Eigene
Kleider anziehen!



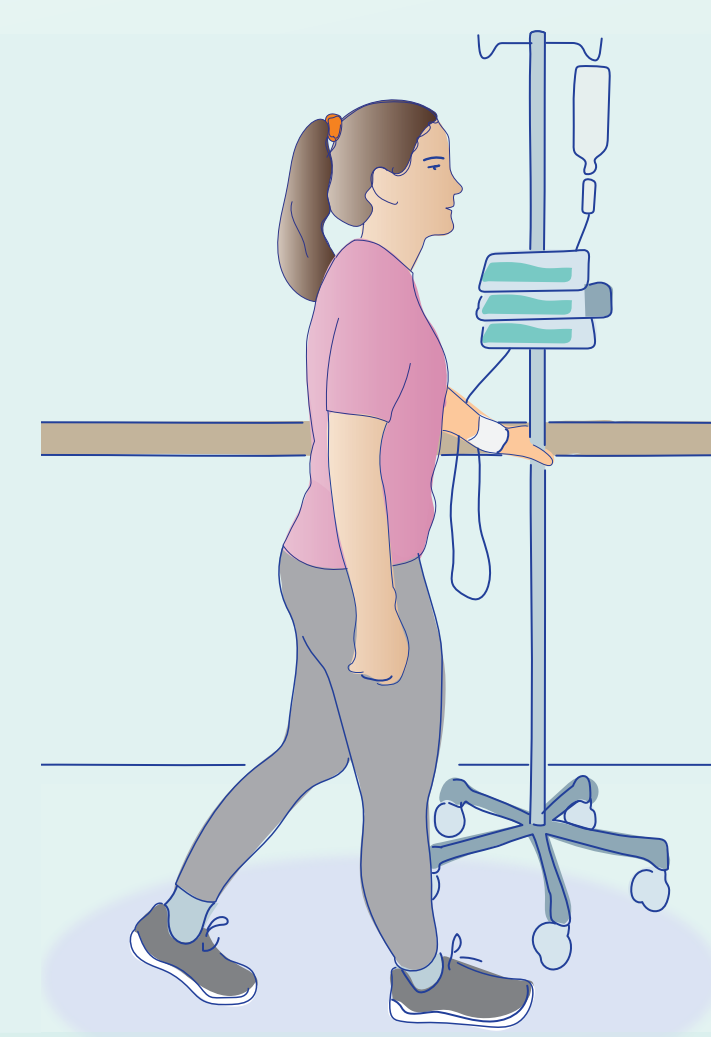
Auf die
Toilette gehen!



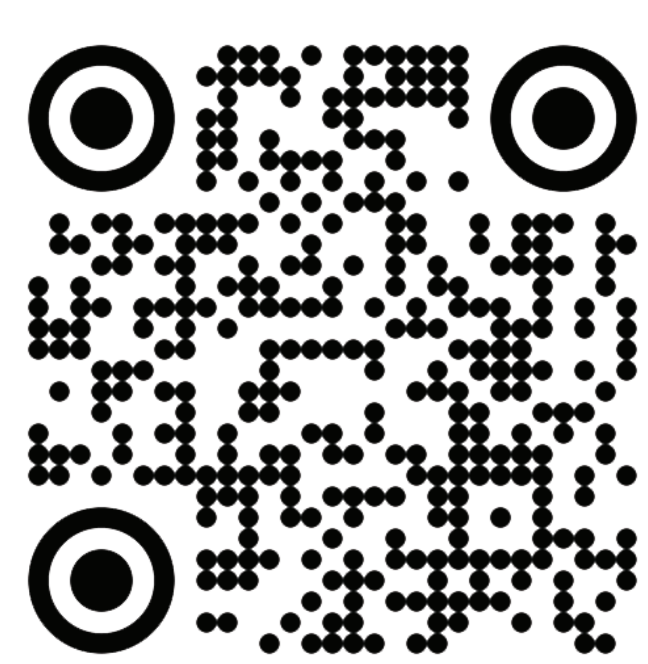
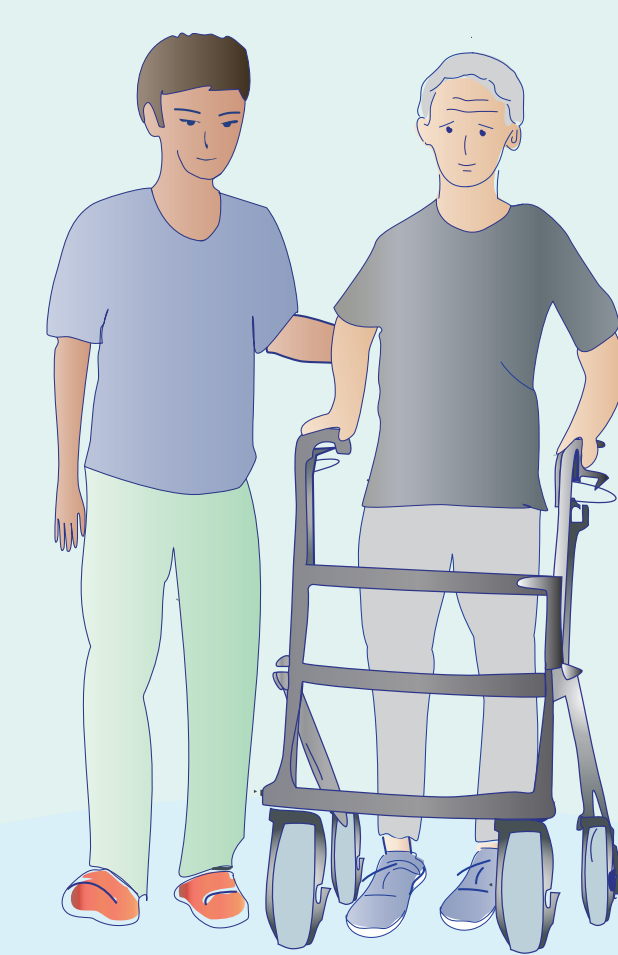
Essen
am Tisch!



Viel Zeit ausserhalb des
Bettes verbringen!



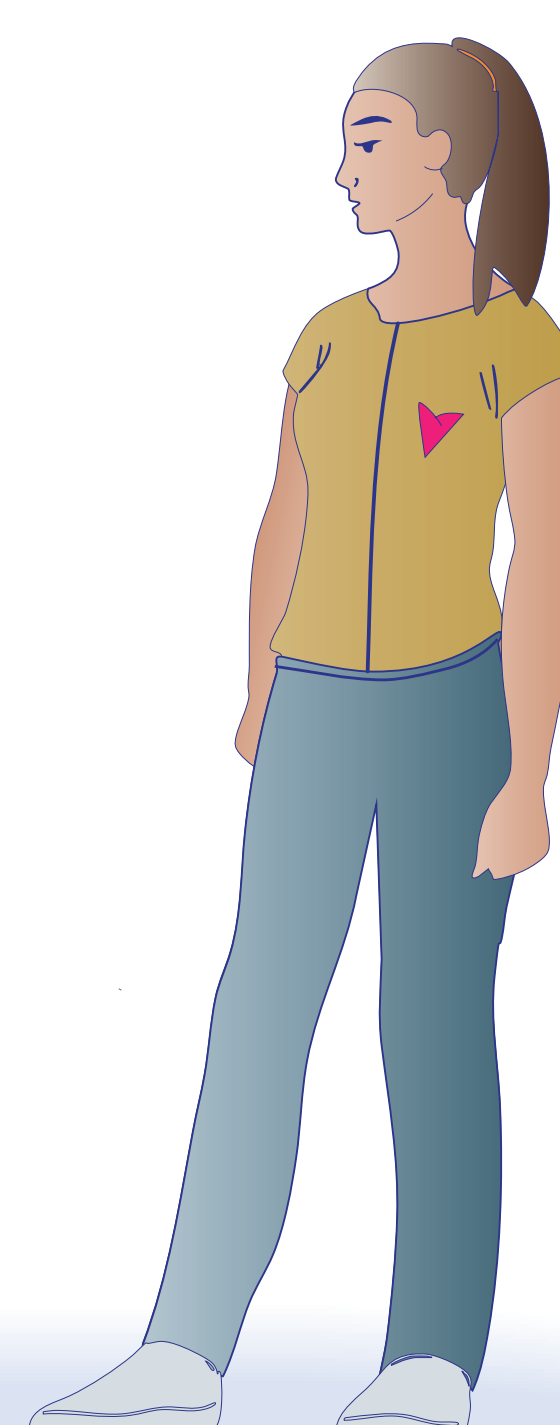
Spazieren



Warum wollen wir
Patient*innen im Spital
zu mehr Bewegung
motivieren?

Mehr Infos dazu hier im Video:

Bewegung
stärkt Körper und
Wohlbefinden.
**Jede Bewegung
zählt!**



Empfehlung
**900
Schritte**
pro Tag

Hospital
in Motion

IGPTRA⁺