


Mobiliteit schema na een keizersnede

Dag 0	6 uur na de keizersnede (sectio caesarea): <ul style="list-style-type: none"> • Blaaskatheter wordt verwijderd • Start met mobiliseren naar toilet/douche. De eerste keer onder begeleiding van verpleegkundige of kraamverzorgende • Toiletgang iedere 3-4 uur voor de voeding • Vrij bewegen op de kamer
Dag 1	<ul style="list-style-type: none"> • Douchen • Toiletgang iedere 3-4 uur voor de voeding • Eetmomenten aan tafel (3x 20 minuten) • Naast deze eetmomenten nog 2x 20 minuten op de stoel zitten • Mobiliseren uitbreiden met lopen over de gang: 3x per dag 50 tot 100 meter • Ontslag
Dag 2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Loop 5x per dag 50 tot 100 meter • Eetmomenten aan tafel (3x 20 minuten) • Daarnaast nog 3x 30 minuten uit bed
Dag 5-7	<ul style="list-style-type: none"> • Loop 10x per dag 100 meter • Eetmomenten aan tafel (3x 20 minuten) • Mobiliseren uitbreiden