

# Uit het bed, aan de slag: in het oefenbad

*UMC St Radboud heeft wereldprimeur met oefenbad voor intensive care patiënten*

**Op de afdeling IC/MC van het UMC St Radboud zijn ze er apetrots op: het eerste oefenbad ter wereld waar de aller ziekste patiënten zich enigszins vrij kunnen bewegen in water, veilig begeleid door een fysiotherapeut en een verpleegkundige. In april 2013 wordt het oefenbad officieel geopend, de ervaringen tot dusverre zijn louter positief.**

► Frank Heijster

‘Voor veel mensen, ook uit medische disciplines, is het de omgekeerde wereld. De heersende opvatting was en is vaak nog dat IC-patiënten vooral gebaat zijn bij rust. De patiënt ligt daarbij vooral en kent weinig lichaamsbeweging.’ Aan het woord is intensivist Leo Heunks die mede aan de wieg staat van het oefenbad waar het Radboud nu als eerste ziekenhuis ter wereld mee werkt. Leo Heunks vervolgt: ‘Wij gaan uit van het idee dat hoe ziek een patiënt ook is, je hem waar mogelijk moet uitdagen te blijven bewegen omdat het zijn fysieke en mentale conditie ten goede komt. Uit recent onderzoek weten we dat de conditie van mensen die op een IC verblijven, ook als het ‘maar’ om enkele weken gaat, achteruit holt.

Een jaar later kampt een groot deel van deze ex-patiënten nog steeds met een slechte(re) conditie. Je bouwt dat moeilijk weer op. Mede vanuit die gedachte zijn we op het oefenbad gekomen. Belangrijk voordeel daarvan is dat je je in water vrij en los van de zwaartekracht kunt bewegen. Dat voegt een enorme dimensie toe.

We hadden hier in april een interna-



FOTO: MARCEL REKERS

tionaal congres waar we het oefenbad demonstreerden. Veel collega's waren verbaasd en verrast toen ze zagen hoe wij ernstig zieke patiënten weten te mobiliseren.

We hebben inmiddels behoorlijk wat ervaring met het bad, eerst met patiënten die al redelijk waren opgeknapt, nu ook met patiënten die bijvoorbeeld aan de beademing liggen en desondanks toch het bad in kunnen. Natuurlijk

moet er nog veel aanvullend onderzoek worden gedaan om de effecten op langere termijn te kunnen meten, maar de patiëntervaringen tot nu toe zijn heel positief.

Anne-Miek Broods, bedrijfsleider van de IC/MC-afdeling vult aan: ‘Het oefenbad heeft voor de patiënt meerdere effecten. Allereerst wordt zijn fysieke conditie er beter door en dat heeft zijn weerslag op het herstelproces. Dan is er

het mentale aspect dat de patiënt niet alleen aan zijn bed en alle apparatuur daaromheen gekluisterd is, maar dat hijzelf door te gaan bewegen actief kan bijdragen aan zijn genezing. En er is natuurlijk ook een belevingsaspect. Het is best spectaculair, zo'n bad-ervaring, en mensen voelen zich niet voor niets vaak ‘als een vis in het water’, dat geldt in dit verband nog sterker. Onze patiënten vinden het geweldig.’

## Het oefenbad; hoe werkt het?

Het oefenbad meet 3 x 5 meter en heeft een afzinkbare vloer die langzaam tot maximaal 1,35 meter kan zakken. Patiënten kunnen er desgewenst met een brancard op worden gereden, waarna door het langzaam zakken, de patiënt op zeker moment los van de brancard komt en zich min of meer vrij kan bewegen in het water. Samen met de patiënt gaat ook een fysiotherapeut het bad in. Hij doet oefeningen met de patiënt en biedt waar nodig ondersteuning. Langs de zijkant van het bad zijn armleuningen geplaatst waar patiënten houvast aan hebben en waar ook aan geoefend kan worden. Hetzelfde geldt voor twee loopbruggen die op de vloer zijn bevestigd en die makkelijk kunnen worden verplaatst. De temperatuur van het water is 30 graden. Belangrijk aspect is uiteraard de hygiëne en de waterhuishouding. Het water wordt voortdurend gefilterd; na elke badsessie worden de pH-waarden en chloorniveau gemeten en eventueel aangepast. Indien nodig kan het water van het bad worden verversd. Na 2,5 uur is het bad dan opnieuw vol. Een verpleegkundige is in de ruimte aanwezig om de patiënt vooraf en achteraf te helpen met aan- en uittrekken, het af- en aankoppelen van apparatuur, douchen, afdrogen, etc. Patiënten verblijven gemiddeld zo'n dertig minuten in het bad. Met het voor- en na-traject meegerekend is een patiënt zo'n twee uur bezig om een badsessie te voltooien. Per dag kunnen zo'n vier tot vijf patiënten op deze manier van het oefenbad gebruikmaken. Op termijn zal dit aantal gaan toenemen.