

Blick hinter
die Kulissen



Bringt Bewegung ins Spital!

Der 6. April 2026 ist der nationale Aktionstag von «Hospital in Motion» – Bringt Bewegung ins Spital. Die Initiative hat zum Ziel, das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung zu fördern – sowohl beim Gesundheitspersonal als auch bei Patientinnen und Patienten sowie deren Bezugspersonen.

Hospitalisierte Patientinnen und Patienten verbringen im Durchschnitt 93–99% ihres Spitalaufenthalts in sitzender und liegender Position und machen täglich weniger als 1000 Schritte. Diese häufig nicht zwingende Inaktivität kann den Gesundheitszustand negativ beeinflussen.

Auswirkungen von Bewegungsmangel im Spital können sein:

- Muskelabbau und Kraftverlust
- Gangunsicherheit mit erhöhtem Sturzrisiko
- Abnahme der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit
- Atemprobleme durch reduzierte Lungenbelüftung
- Erhöhtes Komplikationsrisiko wie Thrombose oder Pneumonie
- Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme
- Depressive Verstimmung
- Gedächtnisprobleme

All dies kann zu einem verlängerten Spitalaufenthalt oder zu einem erhöhten Risiko für Pflegebedürftigkeit und zum Verlust der Selbstständigkeit führen.

Deshalb legt die Spital Thurgau AG grossen Wert darauf, Patienten darüber aufzuklären, weshalb Bewegung wichtig ist und welche möglichen



Cécile Müller
Bereichsleitung Physio- /
Ergotherapie & Logopädie



Konsequenzen Immobilisation haben kann. Alle patienten-nahen Berufsgruppen motivieren die Patienten, sich während ihres Spitalaufenthalts möglichst viel zu bewegen.

Dies beginnt bereits damit, dass Patienten dazu ermutigt werden, möglichst früh ihre eigenen Kleider zu tragen. Diese einfache Massnahme unterstützt sie dabei, sich auch ausserhalb des Bettes und des Zimmers aufzuhalten. Allen Patienten steht ein Therapievideo auf dem Patientenbildschirm zur Verfügung, das erklärt, weshalb Bewegung wichtig ist. Zudem werden ihnen einfache körperliche Übungen gezeigt, die entweder gemeinsam mit der Physiotherapeutin oder dem Physiotherapeuten oder auch selbstständig durchgeführt werden können. Weiter erstellen wir zusammen mit dem Patienten / der Patientin einen «Mobilitätsplan», anhand dessen werden die täglichen Aktivitätsziele definiert.

Weitere Informationen zum Aktionstag sowie einige einfache Übungen finden Sie hier



Wenn Sie also Ihre Angehörigen im Spital besuchen, leisten auch Sie einen wertvollen Beitrag, indem Sie sie zu mehr körperlicher Aktivität motivieren – denn: jede Bewegung zählt.