Zo fit mogelijk blijven tijdens opname in het ziekenhuis

Als u bent opgenomen op de afdeling Geriatrie is het belangrijk dat u zo fit mogelijk blijft. Alle belangrijke adviezen vindt u hier.

Wat zijn de gevolgen wanneer ouderen veel op bed liggen?

Als ouderen tijdens de opname in het ziekenhuis veel op bed liggen gaat de fitheid zeer snel achteruit. Het gevolg hiervan is:

- Verminderde spierkracht doordat de spiermassa sneller afneemt.
- Doorliggen.
- Longontsteking, door een oppervlakkigere ademhaling.
- Blaasontsteking, door niet goed uitplassen op de po.
- Ontlasting komt moeilijker op gang.
- Huidirritatie (smetten).

Verder is er ook het risico dat ouderen na ontslag uit het ziekenhuis, niet meer in staat zijn die dingen te doen die ze voorheen zelf deden. U moet hierbij denken aan:

- uw zelf verplaatsen in en om uw woning;
- wassen en aankleden;
- de hele dag op zijn;
- hobby's;
- boodschappen doen;
- wandelen en fietsen.

Uit onderzoek blijkt dat de gevolgen van 10 dagen bedrust zijn te vergelijken met 15 jaar lichamelijke achteruitgang door veroudering. Bij ouderen die weinig of niet lopen tijdens hun ziekenhuisverblijf, is de kans gemiddeld 6 keer hoger om minder te kunnen doen dan voor opname. Dit in vergelijking met ouderen die meer dan 2 keer per dag zelfstandig of met hulp lopen.

Het is belangrijk dat u tijdens het verblijf in het ziekenhuis zo actief mogelijk bent. "U ligt niet in het ziekenhuis, maar u bent opgenomen voor onderzoek en behandeling." Soms bent u te ziek om het bed te verlaten. Bedrust is dan ook nodig.

Deze periode moet zo kort mogelijk zijn. Om zo fit mogelijk te blijven tijdens de opname kunt u zelf het initiatief nemen. De medewerkers van het Jeroen Bosch Ziekenhuis helpen u daar graag bij.

Wat kunt u doen om zo fit mogelijk te blijven tijdens de opname in het ziekenhuis?

- Doe 's ochtends uw pyjama uit en kleedt u aan.
- Draag stevige schoenen die vast aan de voet zitten.
- Eet en drink zittende in een stoel aan tafel.
- Ga zo weinig mogelijk op bed liggen. Ga zitten als u bezoek ontvangt, leest, radio luistert, televisie kijkt, enzovoort.
- Maak minimaal 3 keer per dag een wandeling over de afdeling of door het ziekenhuis.

- Als u het kunt en mag, ga dan naar buiten voor een frisse neus en een wandeling.
- Ga met familie of vrienden een kopje thee of koffie drinken ergens in het ziekenhuis.
- Doe uw ochtendgymnastiek om alle gewrichten soepel en lening te houden.
- Adem elk uur diep in en uit om longontsteking te voorkomen.

Lukt het u niet om zelf fit te blijven? Dan kan de fysiotherapeut u hierbij helpen, met tips, begeleiding of gerichte training. Als u met ontslag gaat kan de fysiotherapeut u adviseren hoe u de fitheid van voor de opname weer terug te krijgen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen dan kunt u terecht bij de verpleegkundige of de fysiotherapeut.

Code GER-102

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis