Behandeling

Opbouw dagelijkse activiteiten na opname in het ziekenhuis

Na een ziekenhuisopname kan het om verschillende redenen moeilijk zijn om direct weer alle activiteiten te doen.

Soms blijken activiteiten lichamelijk of mentaal zwaarder dan voorheen. Bij lichamelijk zware taken kunt u sneller ademen, zweten, verhoogde hartslag en vermoeidheid opmerken. Bij mentaal zware taken kunt u last hebben van verminderde concentratie, vergeetachtigheid en vermoeidheid in uw hoofd. In deze folder krijgt u tips en adviezen om u te helpen bij het opbouwen van uw activiteiten.

Tips en adviezen om uw activiteiten weer op te bouwen

Doe niet teveel of te weinig

Het is belangrijk om weer dingen te gaan doen als u thuis bent. Als u niets doet, gaat u niet vooruit. Maar als u te snel, te veel doet, trekt u voortdurend uw batterij leeg. Uw lichaam heeft dan geen energie om te herstellen.

U kunt het vergelijken met een marathon. Als iemand zonder trainen ineens een marathon gaat lopen, dan lukt dit niet. Door uw activiteiten langzaamaan op te bouwen (te trainen), gaat dat steeds beter.

Planning over de dag

- Zoek naar een basis van activiteiten die u goed volhoudt. Volhouden wil zeggen dat u aan het einde van de dag nog een beetje energie over heeft en niet “kapot” bent. Vanaf die basis kunt u op gaan bouwen en uw dag steeds voller maken.
- Probeer taken zoveel mogelijk te spreiden over de dag. Zo voorkomt u dat u ’s ochtends alles doet en in de loop van de middag uitgeput bent. Op die manier bouwt u uw conditie niet op.
- Als u nog weinig kunt en het snel te veel is, bedenk dan of u iets wel zelf moet doen en of het nu moet. Gebruik uw energie voor de belangrijke dingen. Vraag om hulp.

Zware en lichte activiteiten

Wat voor u zwaar is, hangt erg af van uw situatie. Mogelijk zijn taken vooral lichamelijk zwaar of mentaal of beiden.

Soms hangt het er ook vanaf in welke houding u iets doet. Voor de een is dit achter een computerscherm zitten, voor de ander een stukje wandelen of iets uit een laag kastje pakken. Zorg dat u zware en lichte activiteiten over de dag verspreidt en afwisselt.

Activiteiten opbouwen gaat niet vanzelf. Voor iedereen zal het opbouwen van energie en activiteiten anders verlopen. Probeer uzelf niet met anderen te vergelijken en start met wat voor u haalbaar is.

Hoe kunt u de activiteiten het beste opbouwen?

Wissel rust en activiteiten af

- Als u iets heeft gedaan, neem dan een pauze. Als u iets heeft gedaan dat zwaar is voor u, neem dan langer pauze.
- U kunt ook korte pauzes houden terwijl u bezig bent. Bijvoorbeeld na het wassen even een kort moment zitten voordat u zich aan gaat kleden.
- Als u merkt dat taken vooral mentaal veel energie kosten, let er dan bij pauzes op dat u ook geestelijk rust neemt. TV kijken of een gesprek voeren geeft veel prikkels en kan dan bijvoorbeeld erg vermoeiend zijn. Een rondje wandelen of even gaan liggen met een ontspanningsoefening zorgt voor meer herstel.
- Ga voor uzelf na waar u weer energie van krijgt en wat zorgt ervoor dat u daarna weer meer energie hebt?

Opdelen

Zorg dat u niet heel lang achter elkaar bezig bent en dat u pauze neemt voordat u echt vermoeid raakt. Bijvoorbeeld: in plaats van 1 uur achter elkaar, telkens 20 minuten met daarna een pauze. In 3 korte pauzes herstelt u meer dan in 1 lange.

U kunt ook een taak opdelen: bijvoorbeeld ’s ochtends groente schoonmaken, zodat u ze ’s middags alleen nog maar hoeft te koken.

Zware activiteiten opbouwen

Mogelijk is het in het begin nodig om de zware activiteiten te vermijden. Als u iets gaat doen waarvan u weet dat het zwaar is voor u, begin dan met de tijd dat u zeker weet dat u het vol kunt houden (bijvoorbeeld 5 minuten).

Stop ook echt na deze tijd (tip: zet een wekker). Ervaar daarna hoe moe u hiervan wordt, zowel direct maar ook later op de dag. Als dit goed gaat kunt u de activiteit uitbreiden. Als het toch nog te veel was, doet u het de volgende keer minder lang of splitst u de activiteit op.

Ergotherapie thuis

Als u problemen ervaart tijdens het opbouwen van lichamelijke en/of mentale activiteiten, kan een ergotherapeut u helpen. De ergotherapeut ondersteunt u in het vinden van een goede balans tussen activiteiten en rust en bij het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten.

Eerstelijns ergotherapie wordt vergoed vanuit uw basisverzekering van uw ziektekostenverzekering voor maximaal 10 uur per kalenderjaar.

U kunt een ergotherapeut vinden via de website www.ergotherapie.nl (https://www.ergotherapie.nl)

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Ergotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie)

Code PMD-120

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis