Bewegen tijdens een ziekenhuisopname

Het is belangrijk om te blijven bewegen, ook tijdens uw opname in het ziekenhuis. Door te blijven bewegen werkt u het beste aan het behoud van uw zelfstandigheid en herstel.

Speciaal voor u heeft Olga Commandeur, de koningin van 'Nederland in beweging', verschillende oefeningen op video opgenomen waar bijna iedereen aan mee kan doen. Of je nu jong bent of wat ouder, in bed ligt, op een stoel of in een rolstoel zit, of gewoon kunt staan. Er zit altijd wel een oefening bij die je kunt doen. De video is een initiatief van Stichting Vrienden JBZ en Verwenzorg JBZ.

Klik hier om de video met Olga Commandeur te bekijken (https://www.youtube.com/watch?v=3Vjdw9TUMAU)

Onderaan deze pagina staan meer video's met oefeningen die u zelf kunt doen in het ziekenhuis.

Mag u bewegen?

Natuurlijk hangt de mogelijkheid om te bewegen af van uw ziekte en de reden van uw opname. Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. U kunt de fysiotherapeut en/of de verpleegkundige om advies vragen.

Wat zijn de voordelen van bewegen?

Door te bewegen heeft u minder kans op:

- Een longontsteking.
- Doorligplekken (decubitus).
- Smetplekken, verkleurde (rode) plekken doordat de huid tegen elkaar schuurt.
- Obstipatie, moeilijk of geen ontlasting kunnen krijgen.
- Trombose.

Hoe kunt u bewegen?

- Door zoveel mogelijk uit bed te zijn, beweegt u al meer. In een stoel zitten is beter dan in bed liggen. Eet bijvoorbeeld aan tafel in plaats van in bed.
- Daarnaast is het goed om een paar keer per dag een wandeling te maken over de afdeling. U kunt ook met uw bezoek een wandeling maken.
- Om goed en veilig in beweging te komen is het belangrijk dat u goede schoenen draagt in plaats van pantoffels. Draag ook zoveel mogelijk gewone kleding in plaats van uw pyjama. Gebruik uw loop hulpmiddel als u die heeft, zoals een rollator of infuusrollator. Op deze manier werkt u het beste aan het behoud van uw zelfstandigheid en herstel.

Bekijk de onderstaande video's voor de verschillende beweegoefeningen die u liggend, zittend of staand, kunt doen.

Oefeningen

Oefeningen liggend

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Oefeningen zittend

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Oefeningen staand

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Routes

Wilt u een wandeling maken langs de vele kunstwerken in het Jeroen Bosch Ziekenhuis? Bekijk dan de pagina 'Kunstroutes (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kunstroutes)'.

De Gement bij het JBZ is een prachtige omgeving om eens een luchtje te scheppen. Daarom zijn er vijf wandelroutes uitgestippeld, de 'Ommetjes (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wandelroutes-jbz-de-ommetjes)'. U kunt een Ommetje van 10 minuten maken, maar er zijn ook Ommetjes waarbij u wat langer onderweg bent.

Bewegen na een ziekenhuisopname

Een ziekenhuisopname duurt niet langer dan nodig. Mogelijk moet u na ontslag uit het ziekenhuis nog verder herstellen. Soms is het nodig om onder begeleiding van een fysiotherapeut te revalideren. Vaak kunt u zelf aan uw herstel gaan werken.

Bekijk de pagina Bewegen na een ziekenhuisopname (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bewegen-na-een-ziekenhuisopname) voor meer informatie, adviezen en hulp bij bewegen.

Code NHZ-040

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis