

Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis

www.nwz.nl

Inhoud

Uitleg over de brochure	3
Laat u ook uw naasten de brochure lezen	3
Bereid uw ziekenhuisopname voor	4
Blijf in beweging	5
Verminder uw kans op verwardheid	6
Verklein uw kans op vallen	7
Eet en drink voldoende	8
Vraag bij ontslag naar instructies	9
Uw vragen	11

Uit onderzoek blijkt dat veel ouderen tijdens een ziekenhuisopname achteruit gaan in functioneren. Vaak is de achteruitgang onnodig en kan voorkomen worden. Noordwest neemt maatregelen om deze achteruitgang te voorkomen. Wij hebben hierbij uw hulp nodig. In deze brochure staan tips over wat u, misschien met hulp van uw familie, zelf kan doen om onnodige achteruitgang te voorkomen. Echter, goede en veilige zorg blijft de verantwoordelijkheid van zorgverleners.

■ Uitleg over de brochure

In de brochure staan 6 cartoons met per cartoon een onderwerp. In deze brochure vindt u tips en informatie die bij het onderwerp horen. De 6 cartoons vormen geen strip. U kunt deze dus ook onafhankelijk van elkaar lezen.

■ Laat u ook uw naasten de brochure lezen

De adviezen zijn voor u bedoeld, maar ook voor uw naaste(n). Als u dit wilt, laat hen dan ook de brochure lezen, zodat zij u kunnen helpen.

■ Bereid uw ziekenhuisopname voor

Zorg vooraf voor een optimale conditie door goed te eten, drinken en in beweging te blijven. Neem bij opname iemand mee. Bedenk vooraf welke vragen u heeft en geef informatie over uw lichamelijk en geestelijk functioneren, medicijnen, eetlust en of u weleens valt. Meld het als u weleens verward bent geweest. Vraag naar de verwachte ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na ontslag regelt.



Wanneer de opname vooraf gepland is, heeft u de mogelijkheid de opname zo goed mogelijk voor te bereiden. De tips hiernaast kunnen u hierbij helpen. Ook wanneer u met spoed opgenomen wordt loont het om de tips door te nemen. Veel kunt u namelijk ook later nog ter sprake brengen.

Uw ontslaggesprek met de verpleegkundige

Een van de tips is het bespreken van ontslag en de verwachte ontslagdatum. Het lijkt misschien onlogisch om bij opname al over uw ontslag te praten. Echter, de praktijk wijst uit dat het goed regelen van ontslag soms meer tijd kost dan verwacht. Bijvoorbeeld als er thuiszorg geregeld moet worden. Daarnaast geeft het duidelijkheid; u weet waar u naartoe werkt.

Tijdens het gesprek kunt u zelf vragen stellen en zal de verpleegkundige u ook veel vragen stellen. Reden hiervoor is dat zij zo in kan schatten hoe groot het risico is op onnodige achteruitgang tijdens de ziekenhuisopname.

Als u thuis hulpmiddelen gebruikt (bril, gehoorapparaat, loophulpmiddel), neem deze mee, evenals uw medicijnlijst.

■ Blijf in beweging

Wist u dat de gevolgen van 10 dagen bedrust vergelijkbaar zijn met 15 jaar lichamelijke veroudering? En dat het risico op verwardheid en doorligwonden dan toeneemt? Probeer, indien toegestaan, zoveel mogelijk uit bed te zijn (minimaal 3 keer per dag). Vraag zo nodig hulp hierbij. Loop eventueel samen met uw bezoeker. Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen, vraag zo nodig instructie.



Als gevolg van bedrust en (te) weinig beweging vermindert de spierkracht en conditie en worden gewrichten stijver. Hierdoor gaat het lopen moeilijker en ook dagelijkse activiteiten kunnen minder goed worden uitgevoerd. Ook na ontslag uit het ziekenhuis geeft dit vaak nog problemen. Daarnaast kan bedrust vervelende gevolgen hebben, zoals verwardheid en doorligwonden.

Omdat (te) weinig bewegen zoveel invloed heeft op uw gezondheid is het belangrijk om te blijven bewegen. Natuurlijk wel als uw behandelaar dit goed vindt!

Beweeg regelmatig

Indien toegestaan kunt u beter 3 keer per dag kort bewegen dan een keer per dag lang. Het helpt om per dag een doel te stellen waarvan u verwacht dat u deze kunt halen. Bijvoorbeeld, vandaag wil ik om tien uur, twee uur en zeven uur 10 minuten wandelen.

Hoe duidelijker de doelen zijn, hoe meer kans op succes dat het lukt! Vraag eventueel ondersteuning aan de zorgverleners (of uw familie) bij het maken van doelen en de uitvoering ervan.

■ Verminder uw kans op verwardheid

De volgende tips kunnen helpen om verwardheid te voorkomen. Draag overdag uw eigen kleding (geen nachtkleding), bril en gehoorapparaten. Neem bekende spullen mee zoals foto's, wekker, kalender. Volg zoveel mogelijk uw dagritme van thuis. Meld als u zich minder helder voelt in uw hoofd of als u nare dromen heeft. Vraag of een vertrouwd persoon bij u kan blijven als u zich daardoor rustiger voelt.



Bij ziekte of na een operatie komt regelmatig acute verwardheid voor bij oudere mensen. Dit uit zich bijvoorbeeld in plotseling ontstane of toegenomen geheugenklachten, niet meer weten waar u bent of wat er gebeurt, dingen zien die er niet zijn of minder helder zijn. Acute verwardheid kan grote gevolgen voor uw genezing hebben, zoals een verminderde zelfredzaamheid en blijvende geheugenklachten. Daarom is het belangrijk verwardheid zo veel als mogelijk te voorkomen.

Zorg voor een goede oriëntatie

Een goede oriëntatie helpt verwardheid te voorkomen. Het gebruik van uw eigen bril en gehoorapparaat, een goed dag- en nachtritme en bekende spullen bevorderen een goede oriëntatie.

Neem bijvoorbeeld foto's mee en uw eigen wekker of kalender. Het

tijdig herkennen van verwardheid is belangrijk. Familie bemerkt bijvoorbeeld dat u zich anders dan thuis gedraagt of zelf voelt u zich wat minder helder in het hoofd. Dit kunnen voortekenen zijn van verwardheid. Daarom is het belangrijk dit te melden, zodat acties ondernomen kunnen worden. Bij acties kunt u denken aan tijdelijke medicatie of praktische maatregelen zoals extra aandacht voor een goede oriëntatie of een familielid die wat vaker aanwezig is.

Meer informatie

Wilt en u uw naaste(n) meer weten over acute verwardheid, lees dan de folder 'Acute verwardheid'. U vindt de folder in ons folderrek of kijk op www.nwz.nl/patientenfolders

■ Verklein uw kans op vallen

Neem stevig schoeisel met stroef profiel, uw bril en uw loophulpmiddelen mee. Vraag of 's nachts een lampje aan kan blijven als u dat gewend bent. Als u moeilijk uit bed komt of loopt, vraag dan hulp. Zorg ervoor dat u altijd bij de bel kunt.

Maak, als uw arts dit goed vindt, regelmatig een kleine wandeling. Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.



Vallen is een probleem bij ouderen. Het komt veel voor en kan tot ernstige gevolgen leiden, bijvoorbeeld een gebroken heup. Het is daarom van groot belang dat de kans op vallen zoveel mogelijk verkleind wordt. De eerder genoemde tips kunnen u hierbij helpen.

Hieronder worden ze toegelicht:

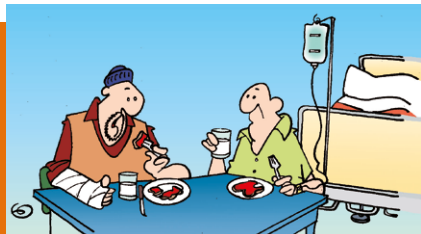
- het is belangrijk om uw beenspieren te blijven trainen, bijvoorbeeld door regelmatig te wandelen als uw behandelaars dit goed vinden
- daarnaast is het belangrijk uw eigen loophulpmiddel (bijvoorbeeld rollator) en stevig schoeisel mee te nemen. Zet uw naam op uw loophulpmiddel, zodat het niet kwijt raakt. Als schoeisel raden we u aan sandalen (kunnen vaak groter gemaakt worden als de voet dikker wordt) of schoenen met klittenband of veters mee te nemen. Liever geen pantoffels
- neem uw pijnstillers op de voorgeschreven wijze in en wacht niet totdat u pijn krijgt of de pijn toeneemt
- daarnaast raden wij u aan overdag uw 'gewone' kleding te dragen. 'Met kleding aan voel je je toch anders'

■ Eet en drink voldoende

Herstellen kost energie. Eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag). Eet indien mogelijk aan tafel, zodat u rechtop zit en daarmee de

kans op verslikken verkleint. Neem uw tijd en vraag zo nodig hulp, bijvoorbeeld bij het openen van verpakkingen. Vraag of familie u mag helpen als u daardoor beter eet.

Mondzorg is belangrijk, poets dagelijks uw tanden. Volg de adviezen van uw diëtist op en geef aan als dat niet lukt.



Ouderen hebben soms een verminderd hongergevoel, een veranderde smaak en moeite met het samenstellen van een evenwichtig

menu. Dit kan leiden tot een tekort aan vitaminen en mineralen: bouwstoffen die nodig zijn voor uw welbevinden en genezing.

Bij aandoeningen zoals een infectie of wond heeft uw lichaam nog meer energie nodig dan normaal.

Daarom is het belangrijk om tijdens uw ziekenhuisopname goed te eten en te drinken:

- neem minimaal 3 maaltijden per dag en ook de aangeboden tussendoortjes
- gebruik uw maaltijden aan tafel. Dit bevordert een goed eet- en drinkpatroon. Aan tafel eet het makkelijker en verslikt u zich minder snel
- eet u bijvoorbeeld beter in vertrouwd gezelschap, vraag dan of een familielid kan blijven als u gaat eten

■ Vraag bij ontslag naar instructies

Bereid het ontslaggesprek voor en neem iemand mee. Vraag een overzicht van uw medicijnen. Laat het overzicht doorsturen naar uw apotheek en huisarts. Stel vragen over leefregels, controleafspraken en wie u kunt bellen bij vragen. Kom op zaken terug als iets onduidelijk is. Vraag de informatie op papier. Bespreek of eventuele zorg voor thuis is georganiseerd en wie zo nodig nog iets regelt.



Om thuis onnodige problemen te voorkomen is het belangrijk om uw ontslag goed te regelen. Neem daarom altijd iemand mee naar

het ontslaggesprek: twee horen meer dan een!

Vraag om een recent medicatieoverzicht

Het kan zijn dat tijdens uw ziekenhuisopname uw medicijnen veranderd zijn. Vraag daarom altijd om een recent medicatieoverzicht.

Vraag daarnaast of het ziekenhuis het medicatieoverzicht naar uw apotheek en huisarts doorstuurt, zodat ook zij op de hoogte zijn. Zo verkleint u de kans dat er onduidelijkheid over de medicijnen ontstaat.

Vraag naar uw leefregels

Vraag ook naar leefregels. Is het bijvoorbeeld goed voor uw herstel om dagelijks te wandelen, moet u op een bepaalde manier opstaan of mag u bepaalde producten niet eten of drinken.

Zorg thuis, is alles geregeld?

Ga ook altijd na of de zorg voor thuis goed geregeld is. Komt de thuiszorg langs als dat nodig is of wie zorgt er voor uw eten als u dat zelf niet kan. Als iets nog niet geregeld is, vraag dan of dit alsnog met spoed geregeld kan worden.

Wie moet u bellen?

Het kan zijn dat u, als u thuis bent, klachten krijgt. Weet dan wie u waarvoor moet bellen. U krijgt van ons ook een folder mee waarop staat wie u kunt bellen bij vragen en/of klachten.

Meer weten

Meer weten over zorg na ontslag, kijk dan naar de brochure 'Transferpunt, aanvraag voor nazorg'. U vindt de brochure in ons folderrek of kijk op 'Transferpunt, aanvraag voor nazorg'

■ Uw vragen

Wanneer u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft over de kaart, stel deze dan aan de verpleegkundige van de afdeling.

Ook vindt u meer informatie over veiligheid in het ziekenhuis en kwetsbare ouderen op www.vmszorg.nl onder het thema 'kwetsbare ouderen'.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie Patiëntenfederatie Nederland
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 170385/2018.03

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.