

Palliatieve zorg thuis

Zorg in de laatste levensfase

Inhoudsopgave

Wat is palliatieve zorg?	3
Lichamelijke klachten	3
Wie kunt u bellen voor hulp?	4
Psychosociale klachten	7
Eten en drinken	8
Meer informatie	8
Uw vragen	9
Notities	9

Uw arts heeft u verteld dat verder behandelen niet meer mogelijk is. Opname in het Gemini Ziekenhuis is daarom niet langer nodig. We dragen de zorg nu over aan uw huisarts en de thuiszorg. Zij verlenen zo nodig zogenoemde palliatieve zorg. Dit is medische en psychosociale zorg in de laatste levensfase, als genezing en behandeling niet meer mogelijk zijn. We begrijpen heel goed dat dit misschien veel vragen en onzekerheden voor u en uw naasten met zich meebrengt. In deze folder leggen we u daarom graag uit welke hulp u thuis zo nodig kunt inschakelen. En wat u en uw naasten ook zelf kunnen doen om eventuele lichamelijke en/of psychosociale klachten te verlichten.

Wat is palliatieve zorg?

Palliatieve zorg is medische en psychosociale zorg voor patiënten met een levensbedreigende ziekte en hun naasten. Het doel van de zorg is een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en sterven. Behalve medische zorg is er ook aandacht voor eventuele psychosociale klachten en/of spirituele vragen. Als u weer thuis bent, kunnen u en uw naasten onder andere een beroep doen op uw huisarts, de thuiszorg en/of de oncologiewijkverpleegkundige.

Lichamelijke klachten

Benauwdheid of kortademigheid

Het kan zijn dat u door uw ziekte last heeft van benauwdheid of kortademigheid

(Dyspnoe). U heeft dan het gevoel dat uw ademhaling tekortschiet. Dit is een bedreigende en angstige ervaring.

Wat kunt u doen?

- let op uw houding: zit bij voorkeur half rechtop aan tafel of in bed en ondersteun uw armen
- adem door de neus in en door de mond uit
- zoek een goede balans tussen inspanning en rust
- goede ventilatie of een ventilator kunnen helpen om uw gezicht af te koelen

Wanneer waarschuwt u uw huisarts?

Blijft u benauwd? Neem dan contact op met uw huisarts.

Palliatieve zorg thuis

Wie kunt u bellen voor hulp?

Huisarts

Naam:

Telefoonnummer:

Spoed:

Thuiszorg

Naam:

Telefoonnummer:

Spoed:

Oncologiewijkverpleegkundige

Naam:

Telefoonnummer:

Spoed:

Koorts

Bij koorts kunt u last krijgen van:

- transpireren
- koude rillingen
- gevoel van warmte
- lage bloeddruk
- versnelde pols en ademhaling
- vermoeidheid
- een ernstig ziek gevoel: vooral bij verandering van temperatuur

Wat kunt u doen?

- heeft u het ondanks de koorts koud? Zorg dan voor een warme deken of fleecede
- zorg bij een hoge temperatuur voor verkoeling: bijvoorbeeld met sponzen met lauwwarm water, een koele omgeving en katoenen kleding en beddengoed
- drink voldoende: 1½ tot 2 liter per dag (12-15 kopjes per dag)
- zo nodig 4 x daags 2 tabletten Paracetamol

Wanneer waarschuwt u uw huisarts?

Meet regelmatig uw temperatuur. Is uw temperatuur hoger dan 38,5°C en/of heeft u last van koude rillingen? Neem dan contact op met uw huisarts.

Misselijkheid en braken

Als u misselijk bent, moet u meestal over-

geven. Maar het hoeft niet altijd. Bij misselijkheid kunt u hinder ondervinden van:

- veel speeksel in de mond
- u ziet bleek
- zweten
- snelle hartslag
- aandrang voor ontlasting

De meeste mensen vinden alleen misselijkheid vervelender dan braken.

Wat kunt u doen?

- zorg voor een rustige omgeving en frisse lucht
- draag ruim zittende kleding
- zorg voor goede mondhygiëne
- zuig op een ijsklontje, waterijsje of een stukje fruit uit de koelkast: ananas, kiwi of appel bijvoorbeeld
- blijf uit de buurt van kookgeuren en wacht eventueel tot het eten lauw of koud is
- neem liever geen geurig, sterk gekruid, vet en/of te warm eten
- blijf een ½ uur tot 3 kwartier na het eten goed rechtop zitten
- neem liever wat vaker kleine maaltijden
- drink niet te koude cola, liefst met bubbels
- blijft u misselijk? Neem dan de voorgeschreven medicijnen tegen misselijkheid in

Palliatieve zorg thuis

Wanneer waarschuwt u uw huisarts?

Geeft u ondanks de medicijnen meerdere keren per dag over? Neem dan contact op met uw huisarts.

Verstopping en/of diarree

Bij verstopping (obstipatie) heeft u minder dan 3 keer week ontlasting. De ontlasting is bovendien meestal erg hard. Bij diarree heeft u juist erg vaak ontlasting, meer dan 3 keer per etmaal. De ontlasting is brijachtig tot waterdun. Diarree komt vaak plotseling op en duurt niet zo lang.

Als diarree 2 tot 3 weken of langer aanhoudt, heeft u chronische diarree.

Wat kunt u doen bij verstopping?

- zorg zo mogelijk voor goede omstandigheden op het toilet: zittende houding, rustig en met privacy
- zorg voor voldoende voedingsvezels en drink voldoende als dat lukt
- probeer verder zoveel mogelijk te bewegen als dat kan

Wat kunt u doen bij diarree?

- drink voldoende: bouillon, mineraalwater zonder bubbels of thee bijvoorbeeld
- neem wat vaker kleine maaltijden
- eet niet te veel prikkelende

voedingsstoffen zoals ui, prei, koolsoorten en scherpe kruiden

- drink niet te veel koffie, alcohol en/of dranken met bubbels. Ze kunnen laxerend werken
- u hoeft geen zogenoemd 'stoppend' dieet te volgen. Tot nu toe is niet gebleken dat dit eventueel zinvol is
- zorg voor goed incontinentiemateriaal
- bescherm de huid rond de anus met vaseline of barrièrecrème
- zorg voor frisse lucht en voorkom dat vervelende geurtjes blijven hangen
- als u last blijft houden, kunt u de voorgeschreven medicijnen tegen diarree innemen

Wanneer waarschuwt u uw huisarts?

Gaan uw klachten niet over? Neem dan contact op met uw huisarts.

Pijn

Misschien heeft u last van pijn, van wat voor aard dan ook. Pijn is een persoonlijke beleving. Het uitgangspunt bij de zorg is daarom de pijn die u ervaart.

Wat kunt u doen?

Naast eventuele pijnstillers heeft u misschien baat bij:

- een warm of koud gelkussen of pittenkussen op de pijnlijke plek

- massage
- ontspanning en afleiding

Pijnstillers

Misschien heeft uw behandelend arts u pijnstillers voorgeschreven. Het is belangrijk dat u deze op vaste tijden inneemt, ook als u op dat moment geen pijn heeft. Uw arts bespreekt dit ook met u.

Wanneer waarschuwt u uw huisarts?

Heef u ondanks alle maatregelen en (extra) pijnstillers nog (veel) pijn?
Neem dan contact op met uw huisarts.

Psychosociale klachten

Angst, somberheid of depressie

Misschien bent u door uw situatie angstig, somber of neerslachtig. Dit is een normale reactie waar u wisselend in meer of mindere mate last van kunt hebben. Als u voortdurend angstig en neerslachtig bent, heeft u mogelijk een depressie. Een depressie is een stemmingsstoornis die het dagelijks functioneren ernstig kan verstoren.

Wat kunt u doen?

- Angst en somberheid in reactie op uw situatie hoeven vaak niet apart behandeld te worden. Een luisterend

oor kan al voldoende zijn. Probeer uw familie of hulpverleners uit te leggen wat u bezighoudt en angst inboezemt. Misschien vindt u samen een manier om hier beter mee om te gaan

- Een rustige omgeving zonder te weinig of juist te veel prikkels kan helpen
- Misschien heeft u baat bij ademhalings- en ontspanningsoefeningen. U kunt dit samen met een familielid doen bijvoorbeeld

Wanneer waarschuwt u uw huisarts?

Blijft u voortdurend (erg) angstig en neerslachtig? Bespreek dit dan met uw huisarts. Uw huisarts kan u zo nodig medicijnen voorschrijven, waardoor het gevoel van angst minder wordt.

Verwardheid - delier

Bij een delier is iemand door ziekte en/ of opname in het ziekenhuis verward. Dit kan een paar uur tot dagen duren. Het bewustzijn, denken en de concentratie zijn tijdelijk verstoord. Een delier gaat vaak samen met hallucinaties en/of wanen. De mate waarin wisselt van moment tot moment. Wel zijn de verschijnselen 's nachts vaak sterker dan overdag. Het kan verder zijn dat iemand overactief is (hyperactief delier) of juist apathisch (stil delier).

Palliatieve zorg thuis

Hoe kan een delier ontstaan?

Een delier ontstaat eerder bij:

- gebruik van bepaalde medicijnen
- plotseling stoppen met medicijnen, alcohol of roken
- infecties: vooral bij een longontsteking, urineweginfecties en/of koorts
- verstopping (obstipatie) en niet kunnen plassen (urineretentie)
- aandoeningen zoals uitdroging, te veel calcium in het bloed, natriumtekort, te weinig zuurstof in de weefsels, te lage of te hoge bloedsuikerspiegel, schildklier-, nier en/of leverstoornissen

Wat kunnen uw naasten doen?

Dit is de beste manier om met iemand met een delier om te gaan:

- zorg voor een rustige bekende omgeving en voorkom te veel bezoek
- zorg ook voor een veilige omgeving zonder draden, losse kledjes enzovoort op de grond
- spreek rustig en duidelijk
- zorg voor een duidelijk dag-en-nachtritme

Wanneer nemen uw naasten contact op met de huisarts?

Het is belangrijk dat uw naasten bij een delier altijd contact opnemen met de huisarts. Daarnaast kunnen uw naasten de

oncologiewijkverpleegkundige zo nodig vragen langs te komen (als zij al bij uw zorg betrokken is).

Eten en drinken

U kunt op elk moment eten en drinken naar behoefte en nemen wat u lekker vindt. U hoeft bovendien niet tegen uw zin te eten en/of te drinken. Degenen die u verzorgen - uw huisgenoten, mantelzorgers en/of de thuiszorg - houden daar ongetwijfeld graag rekening mee. Het is belangrijk dat zij goed op de hoogte zijn van uw wensen en welke hulpmiddelen u eventueel nodig heeft.

Meer informatie

- www.palliatievezorg.nl op deze website vindt u meer informatie over palliatieve zorg thuis én als het thuis niet meer gaat
- www.wensenambulance.nl diverse organisaties bieden ongeneeslijk zieken de mogelijkheid een laatste wens in vervulling te laten gaan. Als mensen niet meer mobiel (genoeg) zijn, kan de wens met inzet van een ambulance vaak toch vervuld worden

Colofon

Redactie: consultteam ondersteunende en palliatieve zorg
 afdeling communicatie

Vormgeving: vormgeving MCA

Oplage: 200 / 1e druk

Druk: Ricoh

Artikelnummer: 177309 / 2015.02

Op alle behandelingen zijn de algemene voorwaarden van het Gemini Ziekenhuis van toepassing, zie www.gemini-ziekenhuis.nl of vraag bij het patiëntenservicebureau.

Gemini Ziekenhuis

Huisduinerweg 3

1782 GZ Den Helder

[gemini-ziekenhuis.nl](https://www.gemini-ziekenhuis.nl)

[gemini-ziekenhuis.nl](https://www.gemini-ziekenhuis.nl)