

Geriatric

Fit blijven tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

Informatie voor ouderen



Een ziekenhuisopname kan voor ouderen bepaalde risico's met zich meebrengen. In deze folder worden deze risico's beschreven, maar ook wat we daar, samen met u en uw naasten, aan kunnen doen. Hiermee kan worden voorkomen dat u onnodig achteruitgaat tijdens uw opname.

Fit weer naar huis

Bij een opname in het ziekenhuis beoordelen we wat voor u het risico is op acute verwardheid (delier), vallen, ondervoeding en lichamelijke beperkingen (beweeglijkheid en u zelf kunnen redden).

Door de risico's in kaart te brengen en de behandeling hierop aan te passen, proberen we uw zelfstandigheid en conditie op peil te houden.

Bij eventuele problemen schakelen we ondersteuning in, zoals fysiotherapie, diëtetiek etc.

U kunt zelf ook (voorzorgs)maatregelen nemen om uw zelfstandigheid en conditie zoveel mogelijk te behouden. Hieronder vindt u daarover adviezen. Uw naaste kan u hierin ondersteunen.

Bereid de ziekenhuisopname voor

Wat u zelf kunt doen

- Het is belangrijk dat u vóór de opname zoveel mogelijk actief blijft en goed blijft eten en drinken.
- Neem bij de opname iemand mee.
- Bedenk vooraf welke vragen u hebt en geef informatie over uw lichamelijk en geestelijk functioneren, medicijnen (ook de medicijnen die u bij de drogist haalt), eetlust en of u wel eens valt.
- Meld het als u wel eens verward bent geweest.
- Vraag naar de ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na uw ontslag regelt.

Hulp die uw naaste kan bieden

- Uw naaste kan bij het opnamegesprek aanwezig zijn om u te ondersteunen en zo nodig aan te vullen.

Verminder de kans op acute verwardheid

Wat u zelf kunt doen

- Draag overdag uw eigen kleding (en geen nachtkleding) en, voor zover dat nodig is, uw bril en uw gehoorapparaat.
- Maak gebruik van uw rollator als u die thuis ook gebruikt.
- Volg zoveel mogelijk uw dagritme en probeer zoveel mogelijk te bewegen.
- Meld het als u zich geestelijk minder goed voelt of als u nare dromen hebt.
- Wees eerlijk over het gebruik van alcohol, medicijnen en roken (nu en in het verleden).

Hulp die uw naaste kan bieden

- Het meebrengen van enkele voor u vertrouwde spulletjes van thuis, zoals foto's of een eigen wekker.
- Duidelijk afspreken wie door de verpleegkundige gebeld kan worden als u verward dreigt te worden.
- Opmerkzaam zijn als uw gedrag verandert of als uw geheugenproblemen verergeren. Uw naaste moet dit dan melden bij de verpleegkundige.

Tijdens een acute verwardheid

- Proberen vaak op bezoek te komen, rustig aanwezig te zijn en in korte zinnen te praten. Uw naaste kan het beste niet tegen uw gedachten ingaan, maar proberen u af te leiden naar het 'hier en nu'.
- Uw naaste kan ook muziek meebrengen die u mooi vindt.
- Het is mogelijk 's nachts te blijven slapen (rooming-in) of buiten de bezoektijden langs te komen.

Verklein de kans op vallen

Vallen kan ernstige gevolgen hebben, bijvoorbeeld een gebroken heup of een hersenschudding.

Wat u zelf kunt doen

- Neem stevige schoenen of pantoffels met een stroef profiel, eventueel antislipsokken, uw bril, uw gehoorapparaat en uw loophulpmiddel mee.
- Vraag of 's nachts een lampje aan kan blijven als u dat gewend bent.
- Als u moeilijk uit bed komt of moeilijk loopt, vraag dan hulp.
- Maak, als dat mogelijk is, regelmatig een kleine wandeling.
- Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.
- Als er begeleiding nodig is, kan de fysiotherapeut ingeschakeld worden.

Hulp die uw naaste kan bieden

- U wijzen op het juiste gebruik van een loophulpmiddel.
- Een korte wandeling met u maken, als dat mogelijk is.
- De kamer opgeruimd achterlaten en de bel binnen uw handbereik leggen.

Eet en drink voldoende

Voldoende eten en drinken zorgt ervoor dat u energie en spiermassa behoudt. Dit verkleint de kans op vallen.

Wat u zelf kunt doen

- Eet minimaal 3 maaltijden per dag en gebruik hiernaast ook regelmatig een tussendoortje (bijvoorbeeld (ontbijt)koek, kwark, vla of yoghurt).
- Eet, als dat mogelijk is, aan tafel; dit verkleint ook de kans op verslikken.
- Neem uw tijd en vraag zo nodig hulp, bijvoorbeeld bij het openen van een verpakking.
- Als u thuis gebruikmaakt van aangepast bestek dan kunt u dat meenemen of aanvragen via de ergotherapie van het ziekenhuis.
- Mondzorg is belangrijk, poets dagelijks uw tanden of vraag hulp daarbij.
- Als er begeleiding nodig is bij het eten of slikken, kan de diëtist of logopedist van het ziekenhuis ingeschakeld worden.

Hulp die uw naaste kan bieden

- U stimuleren om goed te eten en te drinken.
- U zo nodig helpen met eten en drinken, in overleg met de verpleegkundige.

Blijf in beweging

Als gevolg van bedrust en (te) weinig beweging verminderen de spierkracht en conditie en worden gewrichten stijver. In beweging blijven is heel belangrijk!

Wat u zelf kunt doen

- Probeer, als dat is toegestaan, zoveel mogelijk uit bed te zijn (minimaal 3 keer per dag).
- Vraag zo nodig hulp en instructie van de verpleegkundige of de fysiotherapeut.
- Beweeg regelmatig uw armen en benen, ook als u op bed ligt. Probeer dit elk uur te herhalen.
- De fysiotherapeut kan samen met u een activiteitschema maken.

- Maak, als dit lukt, gebruik van de fietslabyrint opstelling of hometrainer op de afdeling.
- U kunt ook gebruikmaken van de activiteitenbegeleiding. Die is op wekdagen elke ochtend geopend.
- Als er begeleiding nodig is, kan de fysiotherapeut ingeschakeld worden.

Hulp die uw naaste kan bieden

- U stimuleren om zoveel mogelijk zelfstandig te doen, bijvoorbeeld zelf brood te smeren, zonder hulp te eten en te drinken, zelfstandig naar het toilet te gaan etc.
- Als het mogelijk is, met u een korte wandeling maken of u stimuleren uit bed te gaan (eventueel met hulp van de verpleegkundige).

Steun van uw naaste tijdens de opname

Het ziekenhuis is een drukke omgeving waar veel met iemand gebeurt. In deze omgeving is het vaak prettig als er een vertrouwd persoon aanwezig is. Dit geldt zeker als er geheugenproblemen spelen. U of uw naaste kunnen dan vragen naar de mogelijkheden van langere bezoektijden of het blijven slapen (rooming- in).

Een schrijfblok is een goed hulpmiddel voor uw naasten om met elkaar te communiceren. Ook de verpleegkundigen en andere betrokken zorgverleners kunnen er in schrijven, zodat uw naasten op de hoogte blijven.

Vraag wie uw aanspreekpunt is

Mogelijk hebt u verschillende (chronische) aandoeningen. Dan hebt u in het ziekenhuis vaak ook te maken met veel verschillende zorgverleners.

Het is belangrijk te weten wie uw aanspreekpunt is en hoe u het beste de informatie krijgt die voor u van belang is. Uw naaste kan u hierbij helpen.

Vraag bij ontslag naar instructies

- Bereid het ontslag voor en neem iemand mee.
- Bewaar het overzicht van uw medicijnen dat u krijgt. Uw apotheker en huisarts worden door ons op de hoogte gebracht.
- Stel vragen over leefregels zoals het gebruik van hulpmiddelen, huishoudelijke activiteiten, autorijden, sporten etc.
- Vraag om duidelijkheid als u voor uw gevoel tegenstrijdige adviezen krijgt.
- Neem eventuele controleafspraken door en ga na wie u kunt bellen bij vragen.

Zorg thuis

Bespreek of eventuele zorg voor thuis goed is georganiseerd en wie dit regelt/ regelen. Voor het regelen van aanvullende zorg thuis kunt u, in overleg met de afdelingsverpleegkundige, de afdeling Zorgbemiddeling inschakelen.

Telefoonnummer: 0515 - 46 11 63.

U kunt de consultants van Zorgbemiddeling ook bezoeken in de centrale hal van het ziekenhuis.

Ondersteunende diensten zoals maaltijden of personenalarmering kunt u bij het Thuishotel aanvragen.

Telefoonnummer: 0515 - 46 12 34.

Webadres: www.thuishotel.nl

Vragen

Mochten u en/of uw naaste na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel ze dan gerust. De arts of verpleegkundige wil ze graag beantwoorden.

Andere folders die aanvullende informatie kunnen geven:

- Valpreventie, voorkom vallen.
- Acut optredende verwardheid (delier).
- Voeding voor en na een operatie.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

05-03-2019