

Ziekenhuis Gelderse Vallei



Mantelzorgprogramma

Ziekenhuis Gelderse Vallei

Inleiding

Welkom in Ziekenhuis Gelderse Vallei. In deze folder vindt u informatie over het mantelzorgprogramma en over hoe u zich kunt aanmelden.

Daarnaast leest u wat uw mantelzorger voor u kan doen tijdens en na uw ziekenhuisverblijf. Meedoen aan het mantelzorgprogramma is vrijwillig.

Wat is mantelzorgparticipatie?

Nadat patiënten het ziekenhuis verlaten, wordt een gedeelte van de zorg vaak thuis voortgezet door familieleden of naasten (ook wel mantelzorgers genoemd). Door mantelzorgparticipatie is het voor uw naaste mogelijk om deel te nemen aan uw zorg tijdens én na het ziekenhuisverblijf. Wij vinden dat een mantelzorger veel voor u kan betekenen. Uw naaste kent u tenslotte het beste. Uw herstel staat voor ons voorop en wij werken daarom graag met iedereen samen om dit doel te halen. Uw mantelzorger helpt hierbij. Denk bijvoorbeeld aan zaken als:

- helpen met eten en drinken (of samen eten)
- helpen bij de dagelijkse verzorging
- helpen om uit bed te komen

De overgang van het ziekenhuis naar de thuissituatie is groot. Op bovenstaande (en andere) taken zijn mantelzorgers meestal niet goed voorbereid. Het geven van mantelzorg vraagt soms veel van uw naaste(n). Door het actief betrekken en ondersteunen van mantelzorgers tijdens de ziekenhuisopname, verloopt de overgang naar huis beter.

Daarom is in ons ziekenhuis in december 2020 het mantelzorgprogramma gestart. Patiënten van 70 jaar of ouder die een grote buikoperatie ondergaan (met een opnameduur van langer dan 3 dagen) en patiënten die bij hun operatie een stoma krijgen, komen in aanmerking om aan dit programma mee te doen. Hierover bent u geïnformeerd door de verpleegkundig specialist, de oncologieverpleegkundige en/of de stomaverpleegkundige.

Geschiktheid

Om mee te doen aan het mantelzorgprogramma is het nodig dat uw mantelzorger tijdens uw ziekenhuisopname aanwezig kan zijn van 9.30 uur tot 13.30 uur en van 16.30 uur tot 21.00 uur. Dit voor tenminste 5 dagen achter elkaar. Dit kan verdeeld worden tussen maximaal twee mantelzorgers.

Ook is het belangrijk dat uw mantelzorger actief betrokken wil zijn in het uitvoeren van simpele zorgtaken. Hiervoor is geen voorkennis of verpleegkundige achtergrond nodig. Daarnaast is er altijd een verpleegkundige beschikbaar om uw mantelzorger(s) te helpen en wordt besproken welke taken de mantelzorger op zich kan nemen.

Het mantelzorgprogramma

- Aanwezigheid van één mantelzorger tussen 9.30 uur tot 13.30 uur en van 16.30 uur tot 21.00 uur gedurende vijf dagen. Hierdoor aanwezigheid van de mantelzorger bij:
 - de artsensite tussen 9.30 uur en 13.00 uur
 - het gesprek met diëtiste en oefeningen met de fysiotherapeut
- Ook worden van de mantelzorger minimale zorgtaken verwacht, zoals :
 - hulp bij eten en drinken, mondzorg (tandenpoetsen), en in/uit bed komen
 - hulp bij ademhalingsoefeningen, bewegen en oriëntatie in tijd en plaats

Wat van u wordt verwacht

- u bepaalt wie uw mantelzorger(s) is (/zijn)
- u stemt in met het delen van medische informatie met uw mantelzorger
- u stemt in met aanwezigheid van uw mantelzorger tijdens de artsensite, de fysiotherapie en het gesprek met de diëtist

Uw mantelzorger hoeft niet beslissingsbevoegd te zijn, dit kan ook een andere naaste/ contactpersoon zijn.

Wat van uw mantelzorgger wordt verwacht

Uw mantelzorgger is bereid om:

- het mantelzorgprogramma uit te voeren volgens de uitleg (met ondersteuning van de verpleegkundige) en de eerste 5 dagen na de operatie aanwezig te zijn van 9:30 uur tot 13.30 uur en van 16.30 uur tot 21.00 uur
- eventueel gegevens over bijvoorbeeld uitgevoerde activiteiten bij te houden, zoals uw vochtinname en wat u gegeten heeft

Mogelijke ongemakken en bezwaren

Het verzorgen van een familielid of naaste kan belastend zijn, zowel lichamelijk als geestelijk. Iedereen heeft hierin zijn eigen belastbaarheid. Ook betekent deelname een tijdinvestering voor de mantelzorgger(s). Wij vragen om aanwezigheid van een familielid/ kennis gedurende een groot deel van de dag. Voor sommige mensen betekent dit dat zij dit moeten regelen met hun werk. Voor mensen in loondienst is het meestal mogelijk om zorgverlof aan te vragen. Dit kan over het algemeen voor een maximale periode van twee keer het aantal uren in een werkweek. De uiteindelijk beslissing over het verlenen van zorgverlof ligt bij de werkgever van de mantelzorgger.

Mogelijke voor- en nadelen

Het is belangrijk dat u de mogelijke voor- en nadelen goed afweegt voordat u besluit mee te doen aan het mantelzorgprogramma. Mogelijk draagt het volgen van het programma bij aan een voorspoedig herstel van na de operatie, maar zeker is dat niet. Wat wel zeker is, is dat aan meedoen met het mantelzorgprogramma geen nadelen zitten voor uw herstel na de operatie.

Nadelen van meedoen aan het onderzoek kunnen zijn: mogelijke overbelasting van de mantelzorgger. Deelname aan het mantelzorgproject betekent ook dat de mantelzorgger extra tijd kwijt is en dat u zich aan de afspraken binnen het programma moet houden. Lukt dit niet? Dan kan het mantelzorgprogramma worden gestopt en wordt er overgegaan op de normale bezoektijden. Een actieve bijdrage aan uw zorg is dus van belang. Het mantelzorgprogramma moet niet gezien worden als extra bezoektijd.

Faciliteiten voor mantelzorgers

Voor het mantelzorgproject hebben we speciale kamers in ons ziekenhuis. In deze kamers is voldoende ruimte, sfeer en gelegenheid om te verblijven en om te slapen voor uw mantelzorger. Met de planning wordt er naar gestreefd dat u en uw mantelzorger op deze mantelzorgkamer kunnen verblijven. Wanneer deze kamers bezet zijn, krijgt u een kamer waar maximaal twee patiënten liggen.

U en uw mantelzorger kunnen ook gebruik maken van de familiekamer op de afdeling. Deze kamer kan door meerdere patiënten en familieleden worden gebruikt. Op de afdeling is gratis koffie en thee aanwezig. Uw mantelzorger krijgt ook een lunch- of dinerbon.

Aanmelden

U kunt zich voor het mantelzorgprogramma aanmelden door een mail te sturen naar RegieverpleegkundigenB2L@zgv.nl of te bellen naar (0318) 43 46 09 tijdens het telefonisch spreekuur van 9.00 uur tot 9.30 uur.

Dossieronderzoek

Voor onderzoek naar de effecten van mantelzorg wordt dossieronderzoek verricht. Uw gegevens worden anoniem verwerkt. Wilt u dit liever niet? Laat dit dan weten aan uw verpleegkundige.

Hoe weet ik of het mantelzorgprogramma doorgaat?

Eén werkdag voor uw opname wordt u gebeld door de afdelingsverpleegkundige. Deze laat u weten of er een mantelzorgkamer beschikbaar is.

Dit kan uw mantelzorgers voor u betekenen

Uw mantelzorgers ondersteunt u bij het mobiliseren, ademhalingsoefeningen, mondzorg, oriënterende maatregelen en voeding. Hieronder leest u meer informatie hierover.

Bewegen en ademhalingsoefeningen

Bewegen heeft een positieve invloed op het herstel van uw lichaam. Bij ziekte en tijdens een ziekenhuisopname beweegt u vaak minder. Hierdoor verliest u spiermassa. Dit kan een grote invloed hebben op uw dagelijks leven. Bijvoorbeeld omdat lopen, in bed komen en uit bed komen moeizamer gaan. Wanneer u 4 of 5 dagen in bed ligt, zorgt dit voor 4 tot 5 kilo verlies aan spiermassa.

Doordat het bewegen meer moeite kost, beweegt men vaak minder. Hierdoor neemt de lichamelijke conditie verder af, waardoor het herstel trager verloopt. Het is daarom belangrijk om zo vroeg mogelijk na de operatie te starten met aandacht voor bewegen.

Enkele praktische tips voor het bewegen na een buikoperatie:

- een eerste keer uit en in bed komen (na de operatie) gebeurt altijd onder begeleiding van een verpleegkundige of fysiotherapeut.
- kom in en uit bed vanuit een zijligging. Zo wordt uw buik het minst belast. Via de tegel 'Voeding & bewegen' op uw bedscherm vindt u meer informatie onder 'bewegen à video 6'.
- u zit geregeld in de stoel en wisselt het zitten af met rusten op bed of een stukje lopen
- bij voorkeur zit u tijdens de eetmomenten in uw stoel
- bouw de zitduur rustig op. Liever 6 x per dag 30 minuten uit bed, dan 3 uur achter elkaar uit bed
- tijdens uw opname start u met rustige buikspieroefeningen. Uw fysiotherapeut neemt de oefeningen met u door
- uw fysiotherapeut geeft aan wanneer en hoe ver u met uw mantelzorgers een stukje kunt lopen en welk hulpmiddel daarbij nodig is

Naast bewegen is er extra aandacht voor uw ademhaling. Na een operatie aan uw

buik, maar ook bij minder bewegen, kan uw ademhaling oppervlakkiger zijn dan normaal. Hierbij is een risico dat u longproblemen ontwikkelt. Om dit risico te verkleinen, gelden de volgende adviezen voor uw ademhaling:

Probeer de ademhaling te verdiepen door regelmatig te zuchten

- u ademt elk uur 5 x achter elkaar diep in en (langzaam) blazend uit. Via de tegel ‘Voeding & bewegen’ op uw bedscherm vindt u meer informatie onder ‘bewegen à video 1’
- u ademt bij inspanning (bijvoorbeeld bij het komen zitten of komen staan) rustig uit
- bij hoesten: u legt uw handen of een kussentje op u buik voor een lichte tegendruk tijdens het hoesten
- houd uw hoest niet in

Heeft u vragen over bewegen of uw ademhaling? Laat dit dan weten aan uw fysiotherapeut.

Mondzorg

Goede mondzorg is van groot belang en heeft invloed op de kwaliteit van leven. Indien u (tijdelijk) weinig of niets kan eten of drinken, zijn er verschillende risico's met betrekking tot de mondgezondheid. Denk hierbij aan schimmelinfecties, een slechte adem of een droge mond. Er kunnen verschillende redenen zijn dat de orale intake [\[SL1\]](#) voor een periode minder is dan normaal. Denk bijvoorbeeld aan misselijkheid na een operatie of door een vertraagd herstel na een darmoperatie. Uw mantelzorger kan u ondersteunen in het bieden van goede mondzorg.

Kenmerken van een gezonde mond zijn:

- uw tandvles, gehemelte en tong zijn lichtroze van kleur
- uw tandvles bloedt niet bij aanraking
- uw tandvles is niet gezwollen
- u heeft geen pijn in uw mond
- uw mond ruikt niet
- uw mond is vochtig
- u heeft geen zwellingen, puistjes of zweertjes in uw mond of op uw lippen

Handige tips

- tandenpoetsen is belangrijk. Ook als er niet gegeten of gedronken wordt. 2 x per dag heeft de voorkeur, maar zeker in de avond is tandenpoetsen heel belangrijk
- vergeet niet de tong en het gehemelte mee te poetsen en poets zachtjes over het tandvlees
- het is niet erg als u fluorhoudende tandpasta doorslikt
- maak een gebitsprothese twee keer per dag schoon
- leg de gebitsprothese in een bakje zonder water
- een droge mond ontstaat doordat er weinig speekselproductie is. Dit kan komen door medicijnen, maar ook door uitdroging bij koorts, diarree of bijvoorbeeld diabetes. Uw mond spoelen met water of fysiologisch zout, het zuigen op ijssnippers of ijsblokjes kan goed helpen. Ook kunstspeeksel kan een optie zijn. De verpleegkundige kan u hierover informeren
- inspecteer uw mond dagelijks op tekenen van een (schimmel)infectie. Geef bijzonderheden door aan uw verpleegkundige.

Oriënterende maatregelen

Na een operatie kan het zijn dat u een delier krijgt. Een delier noemen we ook wel delirium of plotselinge verwardheid. Deze verwardheid gaat weer voorbij. Wanneer uw lichamelijke toestand verbetert, neemt over het algemeen de verwardheid af. Een delier komt regelmatig voor en kan verschillende oorzaken hebben:

- ‘grote’ operaties
- ziekten van het hart of de longen
- ontstekingen (bijvoorbeeld blaas-of longontsteking)
- stoornissen in de stofwisseling (uitdroging)
- urineretentie (het achterblijven van urine in de blaas)

Soms zijn meerdere oorzaken gelijktijdig aanwezig. Dit komt over het algemeen vaker voor bij ernstig zieke patiënten en ouderen. Soms kan geen duidelijke oorzaak worden aangewezen. Patiënten met een hoge leeftijd, met reeds bestaande problemen van het geheugen, met zien of horen of die eerder acuut verward zijn geweest hebben een groter risico om acuut verward te raken. Ook angst, stress, pijn of te weinig slaap kunnen een rol spelen bij het ontstaan van een

delier.

Wat zijn de verschijnselen van een delier?

- u bent niet zo helder als ‘normaal’, zakt zo nu en dan weg en kan de aandacht er niet bijhouden. Het lijkt of in gesprekken niet alles doordringt
- uw geheugen functioneert minder goed; misschien heeft u net iets verteld wat even later alweer is vergeten.
- u kan de werkelijkheid anders ervaren. U ziet of hoort dingen die er niet zijn, bijvoorbeeld gezichten/beestjes of stemmen/geluiden. Dit kan ertoe leiden dat u extra waakzaam of achterdochtig bent
- soms bent u angstig en kunt u vanuit die angst agressief reageren. Soms bent u overdreven alert en reageert u op alles wat er in uw omgeving gebeurt. Soms trekt u zich juist terug en reageert u nauwelijks op uw omgeving. Deze twee verschijnselen kunnen elkaar ook afwisselen
- u kunt erg onrustig zijn en bijvoorbeeld proberen uit bed te stappen of het infuus of de urinekatheter te verwijderen

Niet al deze verschijnselen zijn voortdurend duidelijk aanwezig. 's Avonds en 's nachts zijn de verwardheid en onrust vaak heviger.

Wat kan uw mantelzorg in dit geval voor u doen?

Oriënterende maatregelen zorgen ervoor dat de kans op een delier verkleint wordt. Uw naaste kan een aantal maatregelen nemen:

- uw mantelzorg zorgt voor oriëntatiepunten: foto's, agenda, klok en herkenbare spullen van thuis
- als uw mantelzorg de verschijnselen van een delier bij u herkent, waarschuwt hij of zij in de thuissituatie de huisarts en in het ziekenhuis de zaalarts of verpleegkundige
- uw mantelzorg meldt bij een eventuele ziekenhuisopname altijd dat u ooit een delier heeft doorgemaakt
- uw mantelzorg stimuleert u om uw bril te en eventuele gehoorapparaten te dragen

Wat als het delier toch ontstaat?

Iemand met een delier is de grip op zijn omgeving kwijt. Het is voor mantelzorgers en naasten niet eenvoudig om hier mee om te gaan doordat het gedrag door een delier sterk kan veranderen. Voor adviezen in deze situatie, verwijzen wij u naar de folder: 'in de war'.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over een delier. Laat dit dan weten aan de verpleegkundige van uw afdeling.

Voeding

Een operatie en ziekte vraagt veel van uw lichaam. Het kost vaak extra energie en een deel van de eiwitten uit de spiermassa wordt afgebroken. Uw lichaam kan alleen herstellen en opbouwen als er voldoende energie is en als er meer eiwit binnenkomt dan verbruikt wordt. Voldoende energie is dus belangrijk als brandstof. Extra eiwit als bouwsteen is juist na uw operatie nodig voor de opbouw van de spieren, voor een goede weerstand en herstel van wonden.

Wat zijn eiwitrijke voedingsmiddelen?

Omdat de eiwitten zo belangrijk zijn, staan ze met een groene duim op onze menukaart aangegeven. Op de achterzijde van de menukaart vindt u meer informatie over de eiwitten.

Hoe bouw ik de voeding op in de eerste dagen?

Na de operatie is het belangrijk om snel weer te eten en te drinken en de voeding op te bouwen. Het eten kost vaak wel meer moeite omdat door de operatie uw eetlust tijdelijk minder is en u sneller vol zit. Het is belangrijk om dan toch te eten, maar houd daarbij de volgende aandachtspunten in gedachten:

- bestel bij de maaltijden eerst kleinere porties
- neem tussen de maaltijden een tussendoortje van de tussendoortjeskaart. Hierbij is de eerste dagen het advies om aanvullend 1 tot 3 keer per dag een flesje drinkvoeding te nemen. Bij nog kleine porties eten, vult de drinkvoeding de voeding aan in compacte vorm
- begin ieder eetmoment met in ieder geval een paar happen. Gaat dat goed, eet dan rustig verder. Voorkom daarbij dat u gaat forceren met eten
- bestel geen eten of drinken dat u niet lekker vindt
- let op een eiwitrijke productkeuze. Kies bijvoorbeeld (dubbel) hartig beleg en neem regelmatig een melkproduct

Hoe weet ik of ik voldoende eiwitten binnenkrijg?

De verpleegkundige houdt een digitale voedingslijst bij en vraagt wat u heeft gegeten. Samen kijkt of u voldoende binnenkrijgt. Probeer toe te werken naar voldoende inname op de derde dag na uw operatie.

Smaakt het eten u niet na de operatie? Probeer dan verschillende voedingsmiddelen. Op het scherm naast uw bed vindt u meer informatie over voeding.

Vragen

Heeft u vragen over het mantelzorgprogramma? U kunt deze stellen door te mailen naar RegieverpleegkundigenB2L@zgv.nl of door te bellen naar (0318) 43 46 09.

