

Aandachtspunten voor 70+ers rondom een ziekenhuisopname

Binnenkort wordt u opgenomen in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Of misschien bent u al opgenomen in het ziekenhuis. In deze folder staan tips over hoe u zelf bij kunt dragen aan een voorspoedige ziekenhuisopname. Deze folders is voor patiënten maar ook voor mantelzorgers. Wij wensen u een goed verblijf in ons ziekenhuis toe.

De adviezen in deze folder zijn algemeen. Als u van uw zorgverlener(s) andere instructies heeft gehad, volg dan die persoonlijke adviezen.

Voor de ziekenhuisopname

Een ziekenhuisopname kan onzekerheid en spanning geven.

Om uw verblijf bij ons zo prettig mogelijk te maken, geven wij u enkele tips ter voorbereiding van uw opname. Een goede voorbereiding kan helpen om de opname goed te laten verlopen. Tips voor een ziekenhuisopname zijn:

- neem iemand mee die u vertrouwt en met wie u het bezoek nog eens kunt bespreken
- vraag uw apotheek om uw medicatieoverzicht. Neem dit mee naar het ziekenhuis
- het is belangrijk dat uw zorgverlener(s) volledige en juiste informatie hebben over uw gezondheid
- bereid uw ziekenhuisopname voor. 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
- zorg vooraf voor een optimale conditie door goed te eten, drinken en in beweging te blijven. Er is een grote kans dat uw conditie achteruit gaat tijdens een ziekenhuisopname. Vooral als u veel op bed ligt.
- Vóór de ziekenhuisopname kunt u proberen te werken aan uw conditie, door bijvoorbeeld veel te wandelen of fietsen. Dit heeft een gunstig effect op uw herstel

Tijdens de opname in het ziekenhuis

Ook tijdens het verblijf in het ziekenhuis kunt u zelf veel doen om onnodige achteruitgang te voorkomen. Vraag na wie in het ziekenhuis uw aanspreekpunt is.

Blijf in beweging

Wist u dat de gevolgen van tien dagen bedrust vergelijkbaar zijn met vijftien 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 bezoek. Hieronder staan een paar extra tips om in beweging te blijven:

- overleg met de verpleegkundige of u overdag uw gewone kleren aan kunt trekken in plaats van een pyjama. Als u geen bedrust heeft, probeer dan overdag zoveel mogelijk uit bed te zijn
- als u thuis met een hulpmiddel loopt, gebruik deze dan ook in het ziekenhuis. Neem uw eigen stok of rollator mee
- tijdens ziekte is de kans op vallen groter. Om dit te verminderen vragen wij u stevige, vaste schoenen mee te nemen. Heeft u geen passende schoenen of passen de schoenen niet doordat uw benen gezwachteld zijn? Dan raden wij u antislipsokken aan. Deze zijn te koop bij de Vallei Apotheek beneden in de hal
- probeer u zoveel mogelijk zelf te wassen en aan te kleden
- eet en drink zoveel mogelijk zittend in de stoel
- als u een bril heeft, draag deze dan als u uit bed bent
- maak zoveel mogelijk gebruik van het toilet in plaats van een po of postoeel. Als u zich duizelig, onzeker of angstig voelt om zelfstandig te lopen, vraag dan altijd hulp van de verpleegkundige om u te begeleiden naar het toilet
- maak 's nachts gebruik van de nachtverlichting zodat u de ruimte van uw kamer goed kunt overzien en veilig naar het toilet kunt lopen

Overleg altijd met de verpleegkundige of de fysiotherapeut of u zelfstandig uit bed mag komen en zelfstandig mag lopen of dat u daarbij begeleiding nodig heeft. Vraag de fysiotherapeut wat u nog meer kunt doen om zo goed mogelijk in conditie te blijven.

Voorkom decubitus

Mensen die veel in bed liggen, lopen het risico om doorligplekken te krijgen.

Dit heet ook wel decubitus. Dit zijn wonden op bijvoorbeeld de hielen en de stuit omdat daar langdurig veel druk op komt bij het liggen. De verpleegkundige kijkt of u een groter risico heeft en probeert de kans hierop zo veel mogelijk te verminderen. U krijgt bijvoorbeeld een speciaal matras op uw bed en een kussen onder de onderbenen om de hielen vrij te leggen. Door voldoende te bewegen en goed te eten kunt u zelf de kans op decubitus verminderen.

Verminder de kans op verwardheid

Het kan zijn dat u een verhoogde kans hebt op verwardheid, dat heet een delier. Een 'delier' is een plotseling optredende verwardheid. Dit kan te maken hebben met meerdere factoren. Bijvoorbeeld de ernst van uw lichamelijke aandoening, leeftijd en uw conditie. Maar ook stress, angst en pijn kunnen een rol spelen bij het ontstaan van een delier. Tijdens de opname worden er een aantal zaken door de verpleegkundigen gescreend en beoordeeld. Wat kunt u zelf doen? Het is belangrijk, wanneer dit van toepassing is, uw bril en uw gehoorapparaten (met extra batterijen) mee te nemen. Daarnaast kunt u vertrouwde spullen meenemen van thuis, zoals foto's, een klokje, een kalender of een ander voorwerp. Wilt u meer weten over een delier? Vraag dit dan aan de verpleegkundige, zij kan u extra informatie geven.

Eet en drink voldoende

Veel ouderen zijn ondervoed, ook al ervaren zij dit niet zo. Ondervoeding betekent dat het lichaam te weinig voedingsstoffen beschikbaar heeft, zoals energie en eiwitten. Tijdens ziekte en in de herstelfase heeft het lichaam juist meer eiwit, energie en essentiële voedingsstoffen nodig in vergelijking tot periodes dat het lichaam niet ziek is.

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in uw voeding te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

- gebruik bij elke maaltijd een eiwitrijk product. Op de menukaart in het ziekenhuis staan deze aangegeven met een duimpje
- eet vaker kleine porties. Gebruik naast de 3 hoofdmaaltijden ook tussendoortjes
- als u thuis drinkvoeding gebruikt, geef dit dan aan bij de verpleging. U kunt er in het ziekenhuis mee doorgaan
- vermijd te grote porties; een vol bord kan de eetlust doen verdwijnen
- zorg voor variatie: wissel koude, warme, zoete, zure en hartige gerechten met elkaar af

- voorkom dat u te vermoeid bent om te eten. Plan de eet- en inspanningsmomenten
- neem de hoofdmaaltijden op de tijdstippen van de dag dat u zich het beste voelt
- neem rustig de tijd om te eten en kauw goed, eet zo mogelijk aan tafel
- drink vooral dranken die eiwit en energie bevatten. Gebruik minimaal 4 bekertjes of schaalpjes zuivel
- vraag hulp bij het openen van verpakkingen
- denk ook aan tandenpoetsen

De verpleegkundige kan u uitleggen wat verstandige keuzes zijn. Naast onze uitgebreide menukaart mag familie eten of drinken meenemen die u lekker vindt. Hiervoor is er een koelkast op iedere kamer. Dit kan helpen om beter te eten en te drinken.

Familiegesprek

Het is mogelijk om als familie een gesprek met de arts te hebben. Dit kunt u bij de verpleegkundige aanvragen. De verpleegkundige vraagt u waarom u een gesprek met de arts wilt hebben. Vaak kan de verpleegkundige ook antwoord geven op uw vragen. Als dit niet zo is, bekijkt de verpleegkundige wanneer een gesprek met de arts kan plaatsvinden.

Weer naar huis

Bereid het ontslaggesprek voor en zorg dat bij het ontslaggesprek iemand aanwezig is. 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.

Leefregels bij ontslag

Vraag bij ontslag uit het ziekenhuis om leefregels. Zo weet u wat u beter wel of niet kunt doen. Zoals het gebruik van hulpmiddelen, baden of douchen, huishoudelijke activiteiten,

autorijden en dergelijke. Vraag om duidelijkheid als u voor uw gevoel tegenstrijdige adviezen of informatie krijgt. Houd u aan de afspraken. Zo kunt u een nieuwe opname voorkomen.

Vraag wie uw aanspreekpunt is

U kunt verschillende (chronische) aandoeningen hebben. Dan hebt u vaak

ook te maken met verschillende zorgverleners. Het is belangrijk dat u weet welke zorgverlener uw aanspreekpunt is. En hoe u deze zorgverlener kunt bereiken.

Beweeg regelmatig

Ook thuis is het belangrijk om te blijven bewegen. Elke beweging helpt. Probeer iedere dag te bewegen en het in te passen in het dagelijks leven. Wandel bijvoorbeeld naar de winkel of in de buurt van uw huis.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Na het ziek zijn moet u herstellen en heeft u nog extra voedingsstoffen nodig. Een goede controle om te zien of u, ondanks uw ziekte en herstel, voldoende energie uit uw voeding haalt is uw gewicht. Weeg bij voorkeur eenmaal per week op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende. Daalt uw gewicht dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt (nog) niet voldoende. Vaker dan 1 x per week wegen heeft geen zin, omdat u dan alleen het verschil in vocht meet. Als uw gewicht onbedoeld achteruit gaat is het belangrijk om dit te bespreken met uw specialist of huisarts en een verwijzing voor de diëtist te vragen.

Als uw activiteitenpatroon weer normaal is kunt u uw eetpatroon afbouwen naar uw normale (gezonde) eetpatroon. Tijdens ziekte en het herstel van ziekte kunt u gerust wat vette producten gebruiken, deze leveren energie. Na het herstel van de ziekte kunt u uw normale eetpatroon hervatten.

De richtlijnen goede voeding worden dan weer belangrijk:

- eet gevarieerd
- eet niet te veel en beweeg
- eet minder verzadigd vet en zout
- eet veel groente, fruit en brood
- ga veilig met uw voedsel om