

Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis

Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat sommige ouderen tijdens een ziekenhuisopname achteruit gaan in functioneren. Soms is de achteruitgang onnodig en kan voorkomen worden. Het Elkerliek ziekenhuis neemt maatregelen om deze onnodige achteruitgang te voorkomen. Hierbij is uw hulp nodig.

In deze folder staan zes tips over wat u, misschien met hulp van uw familie, zelf kunt doen om onnodige achteruitgang te voorkomen. Echter, goede en veilige zorg blijft de verantwoordelijkheid van zorgverleners.

Transmurale zorgbrug

Zorg voor ouderen is een speerpunt van het Elkerliek. Indien de arts het noodzakelijk vindt, wordt een kwetsbare oudere aangemeld voor de transmurale zorgbrug. Dit houdt in dat het Nazorgteam wordt ingeschakeld. Zij nemen contact op met de wijkverpleegkundige, zodat de nazorg goed aansluit op de geleverde zorg in het Elkerliek. Dit om achteruitgang en toenemende zorgafhankelijkheid te voorkomen.

De medewerker van het Nazorgteam stemt de noodzakelijke zorg uiteraard af met de contactpersoon voordat u ontslagen wordt uit het ziekenhuis.

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 wel eens 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 om de opname zo goed mogelijk voor te bereiden. Bovenstaande tips 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.

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 naar toe 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. Meld bij opname geheugenproblemen of eerdere periodes van verwardheid.

Als u thuis hulpmiddelen gebruikt (bril, gehoorapparaat, loophulpmiddel), neem deze mee. Neem een overzicht van de medicijnen die u gebruikt mee, ook die waarvoor u geen recept nodig heeft.

Blijf in beweging



Weet 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, als dat mag, zoveel mogelijk uit bed te zijn (minimaal drie 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 te blijven bewegen.

Natuurlijk wel als uw behandelaar dit goed vindt!

Als dit is toegestaan, kunt u beter drie 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 dat doel kunt halen. Bijvoorbeeld, vandaag wil ik om 10.00, 14.00 en 19.00 uur tien minuten wandelen. Hoe duidelijker de doelen zijn, hoe meer kans dat het lukt!

Vraag eventueel ondersteuning aan de zorgverleners, fysiotherapie (of uw familie) bij het maken van doelen en de uitvoering ervan.

Vermindert uw kans op verwardheid



De volgende tips kunnen helpen verwardheid te voorkomen.

Draag overdag uw eigen kleding (geen nachtkleding), bril en gehoorapparaten.

Neem bekende spullen mee, zoals foto's, wekker en kalender.

Volg zoveel mogelijk uw dagritme van thuis.

Meld het 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 verwardheid voor bij (oudere) mensen. Dit noemen wij een delier en uit zich in:

- (plotseling ontstane of toegenomen) geheugenklachten;
- niet meer weten waar u bent of wat er gebeurt;
- dingen zien die er niet zijn of suf zijn.

Verwardheid kan grote gevolgen voor uw genezing hebben. Daarom is het belangrijk verwardheid zo veel als mogelijk te voorkomen.

Een goede oriëntatie helpt verwardheid te voorkomen. Draag overdag zoveel mogelijk uw eigen kleding. 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.

Verklein de kans op vallen



Neem stevige schoenen met een stroef profiel, uw bril en 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 dat goed vindt, regelmatig een kleine wandeling. Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij het 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. Bovenstaande tips kunnen u hierbij helpen. Hieronder worden ze toegelicht.

Het is belangrijk 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.

Draag overdag uw 'gewone' kleding. 'Met kleding aan voel je je toch anders'.

Eet en drink voldoende



Eet en drink voldoende

Herstellen kost energie. Eet en drink daarom voldoende (minimaal drie maaltijden per dag).

Eet als dit kan aan tafel, dit verkleint de kans op verslikken.

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 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 vitamines 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.

Het gebruiken van uw maaltijden aan tafel bevordert een goed eet- en drinkpatroon. Aan tafel eet het makkelijk en verslikt u zich minder snel.

Ook familie kan bijdragen aan een beter eet-en drinkpatroon. Eet u bijvoorbeeld beter in vertrouwd gezelschap, vraag dan of een familielid kan blijven als u gaat eten. Een familielid kan u misschien ondersteunen of begeleiden tijdens de maaltijd op uw kamer.

Vraag bij ontslag om instructies



Bereid het ontslaggesprek voor en neem iemand mee.

Vraag een overzicht van uw medicijnen. Laat het overzicht sturen 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 uw ontslag goed te regelen. Neem daarom altijd iemand mee naar het ontslaggesprek: twee horen meer dan één!

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 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.

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 kunt. Als iets nog niet geregeld is, vraag dan of dit alsnog met spoed geregeld kan worden.

Het kan zijn dat u, als u thuis bent, klachten krijgt. Weet dan wie u waarvoor moet bellen. Vraag namen en telefoonnummers op papier, zodat u het niet kunt vergeten.

Meer informatie

De kaart en handleiding met de zes tips is te downloaden via www.mijnzorgveilig.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Geriatrie (verpleegafdeling 3D), telefoonnummer 0492 – 59 56 64.

Telefoonnummers en adressen

Geriatric (Nursing Department 3D)

T: 0492 – 59 56 64

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

