

Ouderen in het ziekenhuis.

Tips om lichamelijk en geestelijke achteruitgang te voorkomen.



Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat sommige ouderen (> 70 jaar) tijdens een ziekenhuisopname achteruit gaan in functioneren. Vaak is er al sprake van een verhoogde kwetsbaarheid hiervoor.

Zij hebben een verhoogd risico op verwardheid, vallen, ondervoeding en functionele achteruitgang. Hierdoor blijven deze patiënten vaak langer in het ziekenhuis en zijn ze ook thuis meer en langer zorg nodig.

Om in te schatten of een oudere 'kwetsbaar' is, stellen we bij opname een aantal vragen zoals:

- Bent u de afgelopen 6 maanden gevallen?
- Bent u meer dan 3 kg onbedoeld afgevallen in de laatste maand, of meer dan 6 kg in het laatste half jaar? Gebruikt u bijvoeding of sondevoeding? Hoe is uw eetlust?
- Hebt u periodes van verwardheid gekend? (delier)
- Kreeg u de afgelopen 24 uur hulp van anderen? (bij wassen/aankleden/toiletgang)

Als op een van deze vragen positief geantwoord wordt, komt het geriatrisch consultteam in beeld. Zij onderzoeken of u inderdaad 'kwetsbaar' bent, door een gesprek met u en soms ook uw naasten en door te observeren.

Als u een verhoogde kwetsbaarheid blijkt te hebben, zullen er tijdens de opname verschillende maatregelen worden ingezet om achteruitgang op verschillende gebieden zoveel mogelijk te voorkomen.

Of u kwetsbaar bent of niet, een ziekenhuisopname betekent altijd een tijdelijke verandering in uw situatie. Samen kunnen we veel doen om de gevolgen van een ziekenhuisopname voor uw functioneren te beperken. En hierdoor proberen we u minder 'kwetsbaar' te maken.

In deze folder zullen we u stap voor stap uitleggen wat u hier zelf aan kunt doen, en wat wij hieraan zullen doen. Laat deze brochure ook aan uw familie/naasten lezen zodat zij u kunnen helpen waar nodig.



Bereid uw ziekenhuisopname voor.

Wanneer de opname vooraf gepland is, heeft u de mogelijkheid de opname zo goed mogelijk voor te bereiden. Onderstaande tips kunnen u hierbij helpen.

Ook wanneer u met spoed wordt opgenomen loont het om deze tips door te nemen.

Veel kunt u namelijk later ook nog ter sprake brengen (of uw naasten)

Een van de tips is het bespreken van de ontslagdatum als u wordt opgenomen.

Het klinkt misschien onlogisch om dit al te bespreken bij opname, maar de praktijk wijst uit dat het goed regelen van een ontslag soms meer tijd kost dan verwacht.

Hiervoor hebben wij de Transferverpleegkundige of het Zorgloket, die worden ingeschakeld door de verpleging. Zij zullen samen met u (en uw naasten) kijken welke zorg u na ontslag nodig hebt, en zij zullen dit ook regelen.

Tijdens het opnamegesprek kunt u zelf vragen stellen en zal de verpleegkundige u ook veel vragen stellen.

Tips

- Als u thuis hulpmiddelen gebruikt (bril, hoorapparaat of loophulpmiddel) neem deze dan mee naar het ziekenhuis, evenals een recente medicatie lijst.
- Zorg vooraf voor een optimale conditie door goed te eten, drinken en in beweging te blijven.
- Neem bij de opname iemand mee, want twee horen immers meer dan één.
- Bedenk vooraf welke vragen u heeft en schrijf deze op.
- Geef informatie over uw lichamelijk en geestelijk functioneren, eetlust en of u weleens valt.
- Meld het als u wel eens verward bent geweest.
- Vraag naar de verwachte ontslagdatum.
- Bespreek wie de zorg na ontslag regelt.

Blijf in beweging

Probeer bij een geplande opname zo mogelijk uw conditie op peil te houden of zo nodig te verbeteren door voldoende te (blijven) bewegen.

Wist u dat de gevolgen van 10 dagen bedrust vergelijkbaar zijn met 15 jaar lichamelijke veroudering? En dat het risico op verwardheid en doorligplekken dan toeneemt?

Als gevolg van bedrust en (te) weinig beweging vermindert de spierkracht en conditie, en worden gewrichten stijver. Hierdoor gaat het lopen moeilijker, wordt de kans op vallen groter en dagelijkse activiteiten kunnen minder goed worden uitgevoerd.

Ook na ontslag uit het ziekenhuis geeft dit vaak nog problemen. Omdat (te) weinig bewegen zoveel invloed heeft op uw gezondheid is het belangrijk om te blijven bewegen. Natuurlijk wel als uw behandelaar dit goed vindt!

Tips

- Probeer, indien toegestaan, zoveel mogelijk uit bed te zijn (minimaal 3 keer per dag)
- Vraag hierbij zondig om hulp
- Loop eventueel samen met uw bezoeker
- Beweeg bij bedrust regelmatig uw armen en benen, vraag zondig om instructies.

Acute verwardheid

Bij ziekte of na een operatie komt regelmatig verwardheid voor bij (oudere) mensen. Dit uit zich bijvoorbeeld in (plotseling ontstane of toegenomen) geheugenklachten, niet meer weten waar u bent of wat er gebeurt, dingen zien die er niet zijn of minder helder zijn.

Verwardheid kan grote gevolgen hebben voor uw genezing. Ook is het voor velen een vervelende ervaring. Daarom is het belangrijk verwardheid zoveel mogelijk te voorkomen. Een goede oriëntatie helpt verwardheid te voorkomen.

Het gebruik van uw eigen bril en hoorapparaat en bekende spullen om u heen bevorderen een goede oriëntatie. Neem bijvoorbeeld foto's mee van thuis en uw eigen wekker of kalender. Ook is het belangrijk een goed dag- en nachtritme aan te houden. Wij raden u daarom aan zoveel mogelijk uw 'gewone' kleren te dragen overdag, geen pyjama. En zo min mogelijk op bed liggen.

Het tijdig herkennen van verwardheid is belangrijk. Uw naasten zullen vaak als eerst merken dat u niet 'uzelf' bent, dat u zich anders gedraagt als thuis. Of u voelt uzelf minder helder in uw hoofd. Dit kunnen voortekenen zijn van verwardheid. Het is belangrijk dit te melden, zodat acties ondernomen kunnen worden. Hierbij kunt u denken aan praktische maatregelen zoals extra aandacht voor een goede oriëntatie, een naaste die wat vaker aanwezig is of tijdelijke medicatie.

Tips

- Draag overdag makkelijk zittende kleding maar geen pyjama of andere nachtkleding als u uit bed bent.
- Draag uw bril of hoorapparaten als u deze heeft.
- Neem bekende spullen mee zoals foto's, een wekker en een 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.

Voorkomen dat u valt

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.

Het is belangrijk uw spieren te blijven trainen, bijvoorbeeld door regelmatig te wandelen als uw behandelaars dit goed vinden.

Daarnaast is het belangrijk uw eigen loophulpmiddel (bijv uw rollator) en stevig schoeisel mee te nemen. Zet uw naam op het hulpmiddel zodat het niet kwijt raakt.

Als schoeisel raden wij u sandalen aan (deze kunnen grote gemaakt worden als de voeten dik worden) of schoenen met klittenband of veters.

Liever geen pantoffels of instappers.

Neem uw pijnstillers op de voorgeschreven tijd en wijze in, wacht niet tot u pijn krijgt of de pijn toeneemt.

Tips

- Neem stevige schoenen met een stroef profiel mee.
- Als u een bril heeft, neem deze mee en draag hem ook.
- Neem uw loophulpmiddel mee (wandelstok, rollator)
- Vraag of 's nachts een lampje kan blijven branden als u dit gewend bent.
- Vraag hulp als u moeilijk uit bed komt of als u moeilijk loopt.
- Zorg dat u altijd bij de bel kunt
- Maak als uw arts dit goed vindt, regelmatig een kleine wandeling
- Meldt klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.

Eet en drink voldoende

Ouderen hebben soms een verminderd honger- en dorst gevoel, 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. Als het om een geplande opname gaat heeft het zin om hier voor opname al extra aandacht voor te hebben

Vaak is het makkelijker om meerdere keren op een dag kleine porties te eten dan 3 keer per dag een flinke maaltijd.

Het gebruiken van uw maaltijden aan tafel bevordert een goed eet- en drink patroon.

Aan tafel eet het makkelijker en verslikt u zich minder snel. Ook uw naasten kunnen bijdragen aan een beter eet- en drinkpatroon. Eet u bijvoorbeeld beter in vertrouwd gezelschap, vraag dan of een naaste bij u kan blijven als u gaat eten.

Tips

- Herstellen kost energie. Eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag en 1½ -2 liter per dag)
- Eet indien mogelijk aan tafel, dit verkleint de kans op verslikken.
- Neem de tijd om te eten en vraag zonodig hulp, bijvoorbeeld bij het openen van verpakking of het snijden van het vlees.
- Vraag of uw naasten u mogen helpen als u hierdoor beter eet.
- Mondzorg is nodig voor een goede mondgezondheid. Ook dit voorkomt ondervoeding. Poets daarom dagelijks uw tanden.
- Volg eventueel de adviezen van uw diëtist op en geef aan als dat niet lukt.

Ontslag

Om thuis onnodige problemen te voorkomen is het belangrijk om uw ontslag goed te regelen. Zorg daarom dat er altijd iemand bij u is tijdens het ontslaggesprek. Twee horen immers meer dan één.

Het kan zijn dat tijdens uw ziekenhuisopname uw medicijnen zijn veranderd . Hierover komt de apothekersassistente u uitleg geven. Zij sturen de nieuwe medicijngegevens ook naar uw huisarts en apotheek.

Vraag naar uw leefregels, zoals welke bewegingen u wel en niet mag maken, wat u mag eten/drinken, of u mag autorijden etc. Vraag hiervan een uitdraai.

Ga ook altijd na of de zorg thuis goed is geregeld. Komt er thuiszorg, wie zorgt er voor het eten etc. Als het goed is, is dat allemaal met u geregeld tijdens de opname, maar vraag het na zodat er eventueel nog dingen geregeld kunnen worden.

Vraag ook waar u terecht kunt als u thuis weer klachten krijgt, wanneer en wie u moet bellen. Vraag om een schriftelijke instructie, zodat u het thuis kunt nalezen.

Tips

- Zorg dat een naaste bij u is tijdens het ontslag gesprek.
- Vraag om leefregels op papier.
- Vraag na of eventuele hulp thuis is geregeld en wat er is geregeld.

- Vraag wie u kunt bellen als u thuis nog vragen hebt
- Kom op zaken terug als iets onduidelijk is
- Vraag of de apotheek de medicatielijst heeft doorgestuurd naar huisarts en apotheek, en vraag zelf ook om een actueel medicijnoverzicht.

Transmurale zorgbrug

Als u tijdens de opname 'kwetsbaar' bent bevonden, en u gaat weer naar huis, kunt u mogelijk gebruik maken van de Transmurale Zorg Brug (TZB)

Dit is een samenwerking tussen het ziekenhuis en de thuiszorg om onnodige achteruitgang in functioneren thuis te voorkomen. U krijgt een aparte folder en uitleg als u hiervoor in aanmerking komt.