

## Ouderen in ziekenhuis Tjongerschans

Ouderen lopen in het ziekenhuis meer risico's omdat hun gezondheid vaak kwetsbaarder is. Dit komt omdat de oudere mens minder reservecapaciteit heeft. Hierdoor is het moeilijker om te herstellen van een ziekte. Ziekenhuis Tjongerschans geeft extra aandacht aan kwetsbare ouderen. We geven u informatie en tips over hoe u zelf onnodige achteruitgang in het ziekenhuis kunt voorkomen. Deze informatie is behalve voor u als patiënt, ook bedoeld voor uw familie, naasten of mantelzorgers.

### Beter naar huis

Wij streven ernaar dat er tijdens uw verblijf in het ziekenhuis geen (verdere) achteruitgang plaatsvindt van uw algemeen functioneren. Daarom wordt aan het begin goed in kaart gebracht wat u voor de opname allemaal kon. Dit doen wij door alle patiënten van 70 jaar en ouder standaard te screenen op:

- Risico op acute verwardheid (delier);
- Risico op vallen;
- Risico op ondervoeding;
- Risico op lichamelijke beperkingen (mobiliteit en zelfredzaamheid).

Door de aanwezige risico's in kaart te brengen en hier voorzorgsmaatregelen en behandelacties op af te stemmen, proberen we (verdere) achteruitgang te voorkomen. Dit is het vertrekpunt voor een zo goed mogelijke behandeling en zorg tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

### Tips

Hieronder vindt u tips over wat u zelf kunt doen om onnodige achteruitgang in het ziekenhuis te voorkomen.

### 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 weleens valt.
- Meld het als u weleens verward bent geweest.
- Vraag naar de verwachte ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na ontslag regelt.

### Vraag wie uw aanspreekpunt is



U kunt verschillende (chronische) aandoeningen hebben. Dan heeft 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.

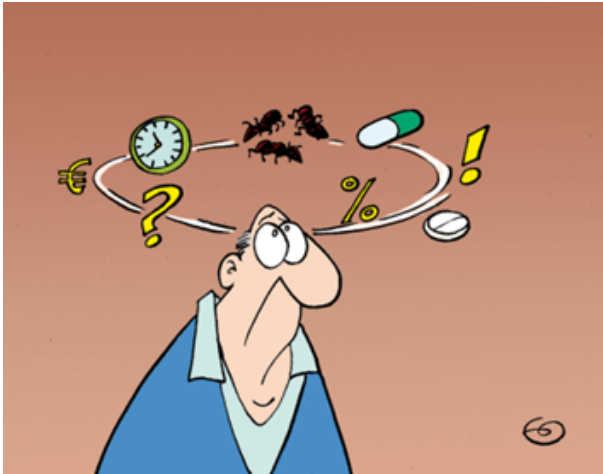
### Blijf in beweging



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). Bij voorkeur tijdens het eten.
- Vraag zo nodig hulp.
- Loop eventueel samen met uw bezoeker.
- Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen.
- Vraag zo nodig instructie.

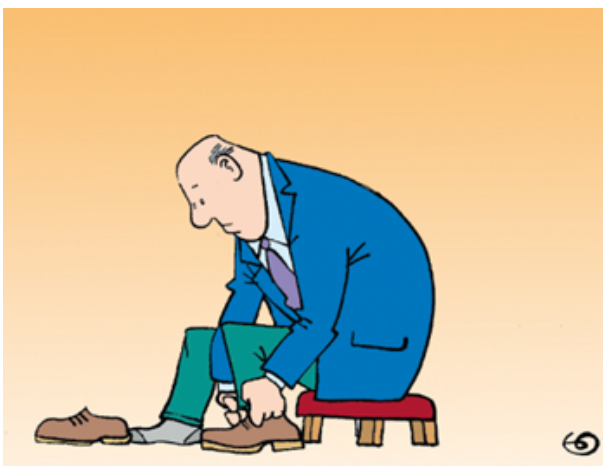
### **Verminder uw kans op verwardheid**



De volgende tips kunnen helpen om verwardheid te voorkomen:

- Draag overdag uw eigen kleding (geen nachtkleding), bril en gehoorapparaten.
- Neem bekende spullen mee zoals foto's, wekker, kalender.
- Volg zoveel mogelijk uw dagritme.
- Meld 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.

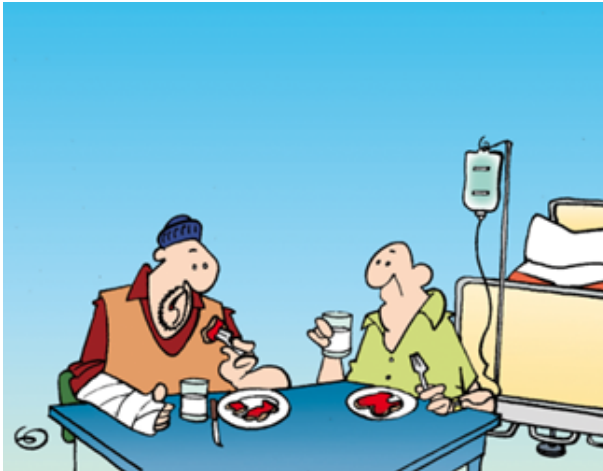
### **Verklein uw kans op vallen**



- Neem stevig schoeisel met stroef profiel, uw bril en uw loop hulpmiddelen 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 dit goed vindt regelmatig een kleine wandeling.
- Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.

### Eet en drink voldoende



Herstellen kost energie. Het is belangrijk dat u voldoende en gevarieerd eet en drinkt.

- Eet minimaal 3 maaltijden per dag en gebruik hiernaast ook 3 of 4 keer een tussendoortje (bijvoorbeeld (ontbijt)koek, kwark, vla of yoghurt).
- Eet rustig en kauw goed.
- Eet indien mogelijk 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. Wanneer de diëtist betrokken is bij uw behandeling, volg de gegeven adviezen op en geef aan wanneer dat niet lukt

### Vraag bij ontslag naar instructies



- Bereid het ontslaggesprek voor en neem iemand mee.
- Vraag een overzicht van uw medicijnen.

- Laat het overzicht doorsturen naar uw apotheek en huisarts.
- Stel vragen over leefregels zoals het gebruik van hulpmiddelen, baden of douchen, huishoudelijke activiteiten, autorijden, sporten en dergelijke.
- Vraag om duidelijkheid als u voor uw gevoel tegenstrijdige adviezen of informatie krijgt.
- Neem eventuele controleafspraken door 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.
- Houd u aan de afspraken. Zo kunt u een nieuwe ziekenhuisopname voorkomen.

### **Familieparticipatie**

Uw familie, naasten of mantelzorgers leveren een belangrijke bijdrage aan de zorg voor u als patiënt. Ze kunnen u bijstaan en ondersteunen tijdens uw opname in het ziekenhuis. Ziekenhuis Tjongerschans vindt een goede samenwerking en afstemming met de familie die betrokken is bij uw opname erg belangrijk. Bespreek met de verpleegkundige uw wensen, mogelijkheden en verwachtingen ten aanzien van de zorg die u nodig heeft.

### **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts, verpleegkundige, huisarts en/of fysiotherapeut. Over de onderwerpen vallen, verwardheid en (onder)voeding bestaat aparte informatie.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*