

Stap dichterbij huis

Zo fit mogelijk blijven tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

Informatie
voor patiënten

Een ziekenhuisverblijf is een hele gebeurtenis, waarbij onderzoek en behandeling veelal centraal staan. Daarbij kan het gebeuren dat u inlevert op uw zelfstandigheid en uw conditie (bijvoorbeeld douchen, boodschappen doen of traplopen). Deze folder staat vol met tips om uw zelfstandigheid en conditie zoveel mogelijk te behouden.

Wat kunt u zelf doen voordat u opgenomen wordt?

Wanneer de opname vooraf gepland is (bijvoorbeeld bij een operatie), is het belangrijk dat u in de tijd vóór opname zoveel mogelijk actief blijft en goed blijft eten en drinken.

Nuttige zaken tijdens uw verblijf in CWZ?

- Neem een aantal sets “makkelijk” zittende kleding mee.
- Zorg voor goed passend schoenen (dicht) met een stroef profiel.
- Neem een agenda, notitieboekje en een klokje/kalender mee, denk ook aan eventueel foto's van thuis als dat voor u vertrouwd is.
- Als u thuis hulpmiddelen gebruikt (bril, gehoorapparaat, rollator of stok), neem deze dan mee.
- Neem een actueel medicijnoverzicht mee
- Als u elastische kousen heeft voorgeschreven, neem deze dan mee.

Wat kunnen de gevolgen zijn van een verblijf in een ziekenhuis?

Wist u dat de gevolgen van tien dagen bedrust vergelijkbaar zijn met vijftien jaar lichamelijke veroudering? En dat het risico op verwardheid daarmee toeneemt?

Als gevolg van ziekte of een operatie kan verwardheid ontstaan 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 suf zijn. Dit noemen we een delier en kan grote gevolgen hebben op het herstelproces.

Ook vallen is een “probleem” bij ouderen. Het komt veel voor en kan tot ernstige gevolgen leiden. Daarnaast hebben ouderen soms een verminderd hongergevoel, een veranderde smaak en moeite met het samenstellen van een evenwichtig menu. Dit kan leiden tot een tekort aan allerlei bouwstoffen die nodig zijn voor uw welbevinden en genezing.

Hieronder kunt u lezen wat u, eventueel samen met uw naasten, kunt doen om het risico op deze gevolgen zo klein mogelijk te maken.

Wat kunt u doen om zo fit mogelijk te blijven tijdens de opname in het ziekenhuis?

- Doe 's ochtends uw pyjama uit en kleedt u aan.
- Draag stevige schoenen die vast om de voeten zitten.
- Eet en drink zittend in een stoel aan tafel.
- Ga zo weinig mogelijk op bed liggen. Ga zitten als u bezoek ontvangt, leest, radio luistert of tv kijkt.
- Maak minimaal 3 keer per dag een wandeling over de afdeling of door het ziekenhuis, vraag uw naasten zo nodig om u te ondersteunen.
- Als u het kunt en mag, ga dan naar buiten voor een frisse neus en wandeling.
- Ga met familie of vrienden een kopje thee of koffie drinken ergens in het ziekenhuis.
- Doe bewegingsoefeningen om alle gewrichten soepel en lenig te houden.
- Adem elk uur diep in en uit om longontsteking te voorkomen.

Lukt het u niet om zelf fit te blijven? Dan kan de fysiotherapeut u hierbij helpen, met tips, begeleiding of gerichte training. Als u met ontslag gaat dan kan de fysiotherapeut u adviseren hoe u de fitheid van voor de opname kunt herwinnen.

Verminder uw kans op verwardheid

- Zorg voor een goede oriëntatie met behulp van een klok, kalender en/of een krant.
- Draag altijd uw bril en hoorapparaten zodat u alle informatie goed meekrijgt.
- Handhaaf een goed dag-en-nachtritme, neem wat te doen mee van huis (boek, tijdschrift, handwerk, computer etc.).
- Meldt bij de opname als u eerder een delier hebt gehad of geheugenproblemen hebt.

Het tijdig herkennen van verwardheid is belangrijk. Familie of naasten bemerkt bijvoorbeeld dat u zich anders dan thuis gedraagt of zelf voelt u zich minder helder in het hoofd. Dit kunnen voortekenen zijn van verwardheid. Het is belangrijk dit te melden aan uw arts of verpleegkundige, zodat acties ondernomen kunnen worden. Hierbij moet u denken aan tijdelijke medicijnen, extra aandacht voor een goede oriëntatie of een familielid of naaste die wat meer aanwezig is.

Verklein uw kans op vallen

- Meldt bij de opname als u vaker gevallen bent.
- Het is belangrijk om uw beenspieren te blijven trainen.
- Gebruik alleen stevige schoenen.
- Als u moeilijk uit bed komt of loopt, vraag dan hulp.
- Draag in overleg met uw arts of verpleegkundige zo mogelijk ook uw elastische kousen in het ziekenhuis.
- Draag altijd uw bril en hoorapparaten als u gaat lopen.
- Vraag of 's nachts een nachtlampje aan kan blijven als u dat gewend bent.

- Meld klachten van slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.

Zorg voor voldoende eten en drinken

- Neem minimaal 3 maaltijden per dag en de tussendoortjes.
- Probeer zoveel mogelijk aan tafel te eten. Het eten gaat makkelijker en u verslijkt u minder snel.
- Vraag of familie of naasten kunnen blijven eten als dat makkelijker of meer vertrouwd voor u is.
- Volg zo goed mogelijk de adviezen voor de voeding op, geef het aan wanneer het niet lukt.
- Mondzorg is belangrijk, poets dagelijks uw tanden of vraag hier hulp bij.

Goed voorbereid naar huis

Om thuis problemen te voorkomen is het belangrijk om uw ontslag goed te (laten) regelen.

- Neem het liefst iemand mee naar het ontslaggesprek: twee horen meer dan één!
- Vraag altijd om een recent medicatieoverzicht voor uzelf. De arts zorgt ervoor dat uw huisarts en apotheker op de hoogte worden gesteld.
- Ga na of de zorg voor thuis goed geregeld is.
- Bespreek leefregels voor thuis: heeft uw fysiotherapeut adviezen voor u om thuis te bewegen of heeft de diëtiste aanvullende adviezen voor uw voeding?
- Als u verward bent (geweest) tijdens de ziekenhuisopname, volgt er vaak een controle, bijvoorbeeld bij de polikliniek geriatrie.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze gerust aan uw arts of verpleegkundige.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Telefoon (024) 365 76 57

Website: www.geriatrie.cwz.nl