

## Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis

Oudere patiënten die in het ziekenhuis worden opgenomen, hebben grote kans om tijdens het verblijf geestelijk en/of fysiek achteruit te gaan. De verpleegkundigen houden dit in de gaten en screenen oudere patiënten daarom op het risico op delier, ondervoeding, valgevaar en fysieke beperkingen.

**In deze folder staan tips hoe u zelf kunt bijdragen aan het voorkomen van achteruitgang in 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 schrijf deze op. 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.

### Blijf in beweging!

Wist u dat de gevolgen van 10 dagen bedrust vergelijkbaar zijn met 15 jaar lichamelijke veroudering? En dat het risico op verwardheid, vallen 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 bezoeker. Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen, vraag zo nodig instructie. Hiermee verkleint u de kans op vallen en obstipatie.



### 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 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.

## Verklein uw kans op vallen

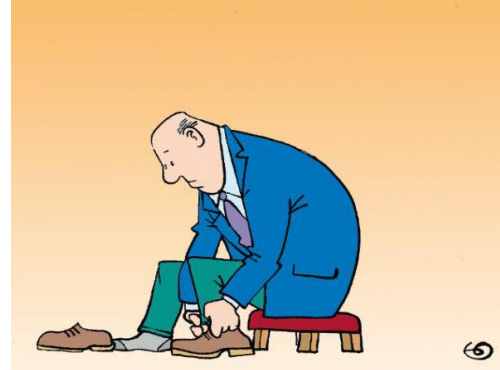
Neem stevig schoeisel met stroef profiel, uw bril en uw loophulpmiddelen mee.

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 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 extra energie. Eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag).

Lees voor adviezen de folder 'Eiwitrijke voeding'. 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.

U mag zeker een extraatje als u daar zin in heeft. Mondzorg is belangrijk, poets dagelijks uw tanden. Volg de adviezen van uw diëtist op en geef aan als dat niet lukt.

## Vraag bij ontslag naar instructies

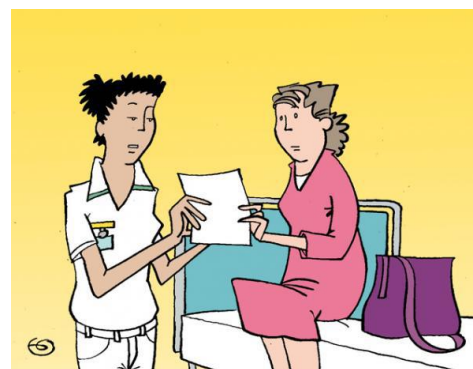
Bereid het ontslaggesprek voor en vraag iemand (die u ophaalt) om hierbij aanwezig te zijn.

Vraag een overzicht van uw medicijnen; wees kritisch en vraag door, want teveel medicijnen is ook niet goed voor uw gezondheid. 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.



### Bron:

Deze folder is samengesteld op basis van de adviezen van de Patiëntenfederatie Nederland ([www.patiëntenfederatie.nl](http://www.patiëntenfederatie.nl)).