

6 handige tips

Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis

Het LUMC besteedt extra aandacht aan patiënten die 70 jaar of ouder zijn. Dat gebeurt al bij het opnamegesprek met de verpleegkundige, die vragen zal stellen over uw gezondheid. Hiermee willen wij de risico's voor u beperken. Het is voor ons van belang om te weten of u bijvoorbeeld lichamelijke beperkingen heeft. Als blijkt dat u extra aandacht nodig heeft tijdens uw opname en uw verblijf, dan krijgt u die van ons.

Zie ook www.mijnzorgveilig.nl

Hier leest u handige tips die bijdragen aan een voorspoedige opname en verblijf.



1

Bereid uw ziekenhuisopname voor

- Zorg vooraf voor een optimale conditie door goed te eten, te 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, eetlust, medicijnen en of u weleens valt.
- Vraag uw apotheek om een uitdraai van uw medicatie en neem dit overzicht mee.
- Meld het als u weleens verward bent geweest.
- Vraag naar de verwachte ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na ontslag regelt.



2

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 en doorligwonden dan toeneemt?
- Blijf in beweging, ook zoveel mogelijk tijdens uw ziekenhuisopname.
- 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.

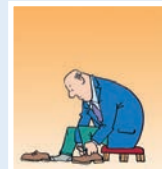


3

Vermindert uw kans op verwardheid

De volgende tips kunnen helpen om verwardheid te voorkomen:

- Draag overdag uw eigen kleding (geen nachtkleding), bril en gehoorapparaten.
- Neem vertrouwde spullen mee zoals foto's, wekker en kalender.
- Volg zo veel mogelijk uw dagritme van thuis.
- Meld het als u zich minder helder in uw hoofd voelt of als u nare dromen heeft.
- Vraag of een vertrouwd persoon bij u kan blijven als u zich daardoor rustiger voelt.



4

Verkleint uw kans op vallen

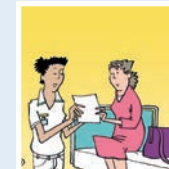
- Neem stevig schoeisel met stroef profiel, uw bril en uw loophulpmiddelen mee.
- Vraag of 's nachts een lampje aan kan blijven als u dat thuis gewend bent.
- Als u moeilijk uit bed komt of moeilijk loopt, vraag dan hulp.
- Zorg ervoor dat u altijd bij de bel kunt.
- Maak, als uw arts dat goed vindt, regelmatig een kleine wandeling.
- Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.



5

Eet en drink voldoende

- Herstelen kost energie; eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag).
- Eet indien mogelijk aan tafel, dit verkleint de kans op verslikken.
- Neem uw tijd en vraag zo nodig hulp, bijv. 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 de diëtist op en geef aan als dat niet lukt.



6

Vraag bij ontslag naar instructies

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