

# Terug naar huis na een ziekenhuisbezoek bij ouderen en kwetsbare patiënten

## Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Functioneel trainen en mobiliseren</b>	<b>1</b>
<b>Eten en drinken</b>	<b>1</b>
<b>Medicatie</b>	<b>2</b>
<b>Vallen</b>	<b>2</b>
<b>Tot slot</b>	<b>3</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>3</b>

U gaat vanuit de polikliniek of na opname terug naar huis. Het kan zijn dat u moeite heeft met het dagelijks functioneren. Bijvoorbeeld moeite met wassen, aankleden en lopen. Dat kan bijvoorbeeld komen door bedrust en/of te weinig beweging waardoor de spierkracht en conditie vermindert en gewrichten stijver worden. In deze folder geven we u adviezen om thuis zo veilig mogelijk te functioneren en eventueel het herstel in uw eigen woonomgeving te bevorderen.

## Functioneel trainen en mobiliseren

Door *functioneel te trainen* probeert u zoveel mogelijk (en waar nodig met ondersteuning) weer zelf de dagelijkse handelingen als uzelf wassen, kleden, lopen, lichte huishoudelijke activiteiten op te pakken en/of te behouden. Enkele tips:

- Ter ondersteuning bij dit trainen kunt u de fysiotherapeut vragen of hij (eventueel) bij u thuis behulpzaam kan zijn. Controleer van tevoren wel of uw zorgverzekeraar deze kosten vergoedt.
- Maak eventueel gebruik van een hulpmiddel (rollator, krukken, stok of looprek) bij het lopen; vaak kunnen deze hulpmiddelen gehuurd worden bij de thuiszorgorganisatie.
- Zet het gebruikte hulpmiddel bij voorkeur naast uw bed en stoel als u niet veilig zonder dit hulpmiddel kunt lopen.
- Zet eventueel een (po)stoel of urinaal naast uw bed zodat u niet naar het toilet hoeft te lopen in de nacht.
- Probeer zoveel mogelijk structuur in uw dagen aan te brengen, zorg voor een goede (nacht)rust afgewisseld met voldoende beweging.
- Als herstel uitblijft of niet verbetert, maak dan een afspraak met uw huisarts.

## Eten en drinken

Ondervoeding door ziekte komt bij ouderen veel voor. Ondervoeding merkt u doordat u onbedoeld gewicht verliest en u zich bijvoorbeeld slap en moe voelt. Dat komt omdat de hoeveelheid spierweefsel in het lichaam vermindert. Wanneer u door ziekte onbedoeld afvalt, daalt vooral de hoeveelheid spierweefsel.

Herstellen kost energie; eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag en 1,5 liter drinken, vermijd alcoholhoudende dranken). Eet en/of drink indien mogelijk aan tafel, dat verkleint de kans op verslikken.

U kunt op de volgende manieren zelf zorgen voor extra aanvulling van uw voeding:

- Besmeer uw brood dik met boter of dieetmargarine en beleg extra dik met kaas of vleeswaren.
- Eet of drink zoveel mogelijk volle zuivelproducten, ook tussendoor.
- Neem geen soep of rauwkost bij de hoofdmaaltijd, daarin zit weinig energie maar het neemt wel uw hongergevoel weg.
- Neem geen magere of lichtproducten.
- Weeg u zelf één keer per week; als u onbedoeld afvalt, neem dan contact op met uw huisarts, diëtist of medisch specialist.

## Medicatie

Tijdens uw ziekenhuisbezoek zijn mogelijk uw medicijnen aangepast. Dat heeft de arts u dan verteld. Heeft u hierover nog vragen? Neem dan contact op met uw medisch specialist of huisarts. Daarnaast is het belangrijk om te controleren of:

### De medicijnen goed werken

- U gebruikt de medicijnen omdat u ziek bent geweest of problemen heeft met uw gezondheid.
- Let daarom op of de medicijnen goed helpen. Doen ze wat ze moeten doen?
- Bespreek dat met de huisarts of bij uw poliklinische controle met de medisch specialist.

### Zijn er bijwerkingen?

- Let ook op bijwerkingen: dat zijn nieuwe klachten mogelijk als gevolg van het medicijn.
- Bespreek dat met uw huisarts, medisch specialist en/of apotheker en/of zorgverlener.

### Krijgt u hulp met de medicijnen?

Ook dan is het belangrijk dat u zelf oplet wat u krijgt. De zorgverlener werkt precies, maar fouten maken is menselijk. Controleer daarom het volgende:

- Uw naam – is dit medicijn inderdaad voor u? (als u met meerdere personen in huis woont).
- Juiste medicijn (naam van het medicijn, sterkte).
- Juiste hoeveelheid.
- Juiste manier ingenomen (bijvoorbeeld via de mond, of via injectie).
- Juiste tijd.

Als u thuis merkt dat het openen van flesjes, doordrukken van strips, oogdruppels moeilijk gaat, vraag advies aan uw apotheker. Hiervoor zijn hulpmiddelen beschikbaar.

## Vallen

Vallen is een probleem bij ouderen. Het komt veel voor en kan tot ernstige gevolgen leiden, bijvoorbeeld een gebroken heup. Het is daarom belangrijk dat de kans op vallen zo klein mogelijk is.

Tips:

- Let erop dat uw (nacht)kleding niet te lang is.
- Draag geen sokken in bed; tenzij het sokken zijn met een antislip zool.
- Voorkom duizeligheid: sta niet te snel op.
- Draag overdag uw bril en/of gehoorapparaat.
- Neem de tijd om u te verplaatsen; onvoldoende aandacht voor het lopen en gehaast zijn verhoogt het risico op vallen. Neem daarom de tijd als u ergens anders heen wilt en doe geen twee dingen tegelijk.
- Bepaal vooraf of een steunpunt voldoende geschikt is of maak gebruik van een loophulpmiddel.

- Zorg voor schoenen met stevige, ruwe zolen.
- Gebruik een nachtlampje.
- Verwijder losliggende kleding in huis.
- Blijf uw beenspieren trainen; probeer regelmatig te wandelen.
- Zet de rollator, stok of krukken naast uw bed als u niet veilig zonder hulpmiddel kunt lopen.
- Zet een (po)stoel of urinaal naast uw bed zodat u niet naar het toilet hoeft te lopen 's nachts.
- Als u bent gevallen of valangstig bent, maak dan een afspraak met uw huisarts.

### Tot slot

Heeft u als patiënt een bezoek gebracht aan de polikliniek, de Spoedeisende Hulp of bent u onlangs opgenomen in het ETZ en mag u weer naar huis, dan bieden wij u indien nodig nazorg op maat.

Als u na uw ziekenhuisbezoek ondersteuning in uw thuissituatie nodig heeft vindt u op [www.etz.nl/Over-ETZ/Wat-doen-wij/Samenwerking](http://www.etz.nl/Over-ETZ/Wat-doen-wij/Samenwerking) de noodzakelijke informatie.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neem dan contact op met de afdeling waar u recent onder behandeling bent geweest.

### Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):**

**(013) 221 00 00**

Algemeen, 43\_1150 07-19

Copyright® ETZ

Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.