

Voorkomen achteruitgang tijdens uw opname



1. Bereid uw ziekenhuisopname voor

- Zorg vooraf voor een goede conditie door goed te eten, te drinken en in beweging te blijven.
- Neem bij opname iemand mee.
- Bedenk vooraf welke vragen u heeft.
- Vertel over uw lichamelijk en geestelijk functioneren, uw medicijnen, eetlust en of u wel eens valt. Meld het ook als u wel eens verward bent geweest.
- Vraag naar de verwachte ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na ontslag regelt.



2. Blijf in beweging

- De gevolgen van 10 dagen bedrust zijn vergelijkbaar met 15 jaar lichamelijke veroudering. Ook het risico op doorligwonden neemt toe.
- Probeer, indien toegestaan, zoveel mogelijk uit bed te zijn (min. 3 keer per dag). Vraag zo nodig hulp.
- Loop eventueel samen met uw bezoek.
- Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen benen.

Tip: Maak een wandeling door het ziekenhuis, eventueel met de rolstoel. In gang B en in de gang bij Fysiotherapie hangen exposities van regionale kunstenaars.



3. Maak gebruik van de huiskamer

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 in uw hoofd voelt of als u nare dromen heeft. Vraag of een vertrouwd persoon bij u blijft als u zich daardoor rustiger voelt.

Tip: Doe activiteiten en ontmoet anderen in de huiskamer op Kliniek Beneden. Informeer bij de verpleegkundige naar de

Voorkomen achteruitgang tijdens uw opname



4. Verklein uw kans op vallen

Neem stevig schoeisel met stroef profiel, uw bril en uw loophulpmiddel mee. Vraag of 's nachts een lampje aan kan blijven als u dat gewend bent of dat fijn vindt.

Als u moeilijk uit uw bed komt of loopt, vraag dan om hulp. Zorg ervoor dat u altijd bij de bel kunt. Maak als uw arts het goed vindt regelmatig een kleine wandeling. Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.

Tip: Lees ook de folder 'Oefeningen liggend'.



5. Eet en drink voldoende

Herstellen kost energie. Eet en drink voldoende (min. 3 maaltijden per dag). 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 uw familie u mag helpen als u daardoor beter eet.

Mondzorg is belangrijk, poets dagelijks uw tanden. Volg de adviezen van uw diëtist op en geef aan als dat niet lukt.

Tip: Bezoek ons winkeltje in de hal. Naast eten en drinken kunt u hier ook andere artikelen kopen.



6. 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, controleafspraken en wie u kunt bellen als u vragen heeft. 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 iets regelt.