

Weer thuis na opname in het ziekenhuis

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een opname ondergaan. Eenmaal thuis kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook komen zowel rust als beweging uw herstel ten goede.

Het kan zijn dat uw ontslag eerder is dan u zelf verwacht. Daarom is het belangrijk in een vroeg stadium na te denken over uw herstel en nazorg. Denk bijvoorbeeld aan maaltijden, hulpmiddelen, hulp bij het huishouden, persoonlijke verzorging, verpleging, begeleiding of verblijf in een zorghotel. Voordat u met ontslag gaat, bespreken de arts, verpleegkundige en / of diëtist deze zaken met u.

Voor sommige patiënten, veelal oudere patiënten, bestaan verhoogde risico's op vallen, ondervoeding, fysieke achteruitgang en / of acute verwardheid (delier). Deze folder geeft informatie over wat u zelf thuis kunt doen om het risico op vallen, ondervoeding fysieke achteruitgang of verwardheid te verkleinen.

Valrisico

Bent u het laatste half jaar gevallen, dan heeft u de eerste drie maanden na de ziekenhuisopname een verhoogd risico om te vallen. Zorg dat u daar ook thuis alert op bent en neem eventueel de volgende maatregelen.

Algemeen:

- zorg dat uw bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen;
- zorg dat u een loophulpmiddel heeft als u wankel ter been bent of twijfelt bij lopen;
- bewegen bevordert herstel. Daarom is het belangrijk dit te doen, tenzij de arts in het ziekenhuis anders adviseert;
- zorg voor voldoende loop- en beweegruimte;
- draag stevige schoenen met stroeve zolen;
- gebruik uw loophulpmiddelen, zoals een rollator, wandelstok of looprekje ook binnenshuis;
- leg zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijke bereikbare plek;
- als u iets wilt pakken wat hoger ligt, zorg dan voor een veilige, stevige huishoudtrap (liefst met beugel). Gebruik geen krukje of stoel!
- pas op met het gebruik van een elektrische fiets, vaak zijn deze fietsen zwaarder en sneller dan u denkt;
- gebruik een fietstas bij het vervoeren van spullen op de fiets;
- gebruik een boodschappentas op wieltjes als u lopend spullen wilt vervoeren;
- zet uw bril op, trek stevige pantoffels aan en doe het licht aan als u 's nachts uit bed gaat.

Vloeren:

- zorg dat alle losliggende elektrische snoeren op de vloer weggewerkt zijn;
- zorg dat vloerkleden bij voorkeur vast aan de vloer bevestigd zijn. Of zorg ervoor dat vloerkleden een antislip-laag hebben. Losliggende vloerkleden zijn een groot risico voor vallen;
- zorg dat de vloer regelmatig schoongemaakt wordt. Stof, kruimels en groentesnippers kunnen even gevaarlijk zijn voor uitglijden als water;
- laat niets op de vloer slingeren, zoals tijdschriften, kranten, boeken en handwerk;
- harde vloeren waarop geen tapijt gelegd kan worden, kunnen behandeld worden met een antislip-laag;
- (hoge) drempels kunnen beter verwijderd worden.

De trap (veel valpartijen met nare gevolgen doen zich voor op de trap):

- zorg voor een goede verlichting op de hele trap;
- een leuning is onmisbaar. Zorg bij voorkeur voor een leuning aan beide zijden van de trap;
- ga eventueel zijwaarts of achterwaarts de trap af;
- laat gladde treden bekleden met een antislip-laag;
- leg geen spullen op de trap;
- zorg voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor verlichting van de onderste trede. Vaak worden de onderste treden 'gemist', omdat men denkt dat men al beneden is, terwijl men nog één trede moet dalen;
- neem de trap rustig en probeer uw aandacht erbij te houden, veel mensen zijn geneigd de trap te gehaast op en af te gaan.

Het toilet:

- zorg voor een verhoogd toilet;
- laat bijvoorbeeld beugels plaatsen;
- bedenk dat het wasbakje geen veilige opsta-hulp is, deze kan loskomen;
- ga op tijd / eerder naar toilet dan dat u aandrang heeft (elke twee tot drie uur) en haast u niet. Dit geldt vooral voor mensen met incontinentie problemen of als u minder goed ter been bent.

De badkamer:

- douche bij voorkeur niet in bad;
- leg antislip-matten in bad of douche;
- zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet te moeilijk is. Een stabiel opstapje kan hulp bieden;
- zorg voor stevige handgrepen. Deze kunnen het rechtop komen makkelijker maken en geven steun bij het staan;
- gebruik een (plastic) stoel in bad of douche als gaan zitten en rechtop staan moeilijker wordt, of vraag een officiële douchestoel aan.

Verlichting:

Het belang van verlichting wordt vaak onderschat omdat veel mensen denken dat ze de weg in hun eigen huis blindelings kennen. Totdat ze struikelen over iets dat toch ergens op de grond ligt.

- zorg daarom liefst voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting in heel uw huis;
- zorg zeker voor een goede verlichting van de trap;
- zorg ook voor goede verlichting op de weg tussen de slaapkamer en badkamer / toilet, zodat u 's nachts niet in het donker loopt;
- een tip is automatische verlichting die aangaat bij beweging.

Buitenomgeving:

- zorg voor een 'schone' stoep, vrij van bladeren en mos;
- let op eventueel uitstekende stoeptegels.

Ondervoeding

Doordat u herstellend bent, is het belangrijk uw voedingstoestand thuis te blijven verbeteren. Een diëtist of uw huisarts kan u hierin goed begeleiden. Zorg dat u thuis de volgende maatregelen neemt:

- drink voldoende (ongeveer 1,5 tot 2,0 liter per dag), tenzij het ziekenhuis of de diëtist u anders heeft geadviseerd;
- eet wat u lekker vindt en volg geen dieet, tenzij het ziekenhuis of de diëtist anders met u afgesproken heeft;
- eet kleinere porties vaker op een dag als grote porties teveel zijn en eten moeizaam gaat;
- gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook meerdere tussendoortjes, zoals blokjes kaas, worst, een toetje, koek, fruit, etc. en zorg voor variatie in uw voeding.

Lichamelijke achteruitgang

Door ziekte maar ook door de ziekenhuisopname kunt u lichamelijk achteruit zijn gegaan. Mensen zijn nog wel eens geneigd om eenmaal thuis weinig activiteiten te ondernemen. Dit leidt helaas tot verdere lichamelijke achteruitgang.

Om er voor te zorgen dat u snel weer goed opknapt kunt u het volgende doen:

- breid uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uit tot uw normale niveau. Forceer niet, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan;
- beweeg regelmatig door bijvoorbeeld te wandelen.

Delier

Sommige mensen kunnen door ziekte of door de opname in het ziekenhuis tijdelijk verward zijn geweest (delier). Het doormaken van een delier is een stressvolle gebeurtenis, zowel voor u als uw naaste. Daarom is het belangrijk aandacht te geven aan delier ook na de opname. In sommige gevallen wordt de huisarts ingeschakeld, krijgen patiënten een vervolgspraak in Medisch Spectrum Twente, of wordt de patiënt thuis bezocht door een ambulante psychiater.

De volgende maatregelen kunt u thuis toepassen:

- zorg voor rust, gespreid en regelmatig bezoek;
- zorg voor herkenningspunten, zoals zicht op een klok of kalender, en kijk welke dag het is. Kijk ook het journaal en/of lees de krant (voorpagina);
- draag uw bril of gehoorapparaat op de juiste manier;
- zorg voor goede verlichting (overdag gordijnen open, 's nachts bedlampje of sluitverlichting);
- zorg voor een normaal dag- / nachtritme: 's nachts slapen en overdag opstaan en bewegen als dat kan;
- probeer voldoende te drinken, eet gezond en neem medicijnen volgens voorschrift.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige, verpleegkundig specialist of arts dan om nadere uitleg. Ook kunt u contact opnemen met het ziekenhuis, te bereiken via telefoonnummer (053) 487 20 00.

Medisch Spectrum Twente wenst u een spoedig herstel.