



Zorg voor oudere patiënten in het ziekenhuis

Een ziekenhuisopname is voor iedereen een minder leuke ervaring, ongeacht de leeftijd. Ouderen zijn vaak kwetsbaarder en lopen in het ziekenhuis meer risico op achteruitgang. Waar mogelijk proberen we dit te voorkomen en daarom geeft Gelre ziekenhuizen extra aandacht aan deze kwetsbare patiëntengroep. Deze folder geeft adviezen om de opname zo goed mogelijk door te kunnen komen.

De gezondheidsrisico's die kunnen voorkomen zijn:

Vallen

- Ouderen hebben veelal een groter risico op vallen. Vallen is geen ziekte, maar een gevolg van allerlei verschillende factoren die een val kunnen veroorzaken.
- Factoren die vallen kunnen veroorzaken zijn bijvoorbeeld: loop- en balansproblemen, slecht of geen schoeisel, medicatiegebruik, duizeligheid, balansproblemen en zwakte door ziekte, ondervoeding, slecht zien en horen, verwardheid.
- Daarnaast kunnen dingen in de omgeving leiden tot vallen zoals infuuspalen, katheterslangen, nachtkastjes op wielen.

Acute verwardheid en delier

- Een delier is een vorm van acute verwardheid die vooral bij ouderen optreedt tijdens een ziekte of na een operatie. Het ontstaat snel, vaak binnen enkele uren, en heeft altijd een lichamelijke oorzaak. Het delier kan geleidelijk aan verdwijnen naarmate u lichamelijk herstelt.
- Mensen met geheugenproblemen of dementie lopen een groter risico op het krijgen van een delier. Als u als naaste opmerkt dat de patiënt verward praat, onrustig is, of juist zeer stil en slaperig is, en zich anders gedraagt dan thuis, is het belangrijk om dit met de verpleging te bespreken.



Ondervoeding

Als u de laatste maand(en) onbedoeld bent afgevallen of een verminderde eetlust had, loopt u risico op een slechte voedingstoestand. Dit kan zorgen voor een vertraagd herstel en geeft een extra risico op doorligplekken(wonden). In het ziekenhuis wordt erop gelet dat u optimale voeding krijgt aangeboden. Indien nodig wordt de diëtiste ingeschakeld.

Lichamelijke achteruitgang

Minder bewegen en veel in bed liggen kan leiden tot lichamelijke achteruitgang en afname van spierkracht. Hierdoor kan het moeilijker worden om zelfstandig te functioneren, zoals bij het wassen, aan- en uitkleden, naar het toilet gaan, en zelf eten en drinken. Daarnaast is er een risico op doorligplekken (wonden).

Adviezen voor u en uw naasten

1. Valpreventie:

- Draag de gele antislipsokken die u in het ziekenhuis krijgt of schoenen met een grof zoolprofiel.
- Gebruik uw eigen loophulpmiddel van thuis zoals een rollator, of maak gebruik van een aangeboden loophulpmiddel.
- Vraag zo nodig de verpleegkundige om hulp.
- Zorg dat uw bed op de laagste stand staat.
- Gebruik uw bril en hoorapparaten.
- Blijf in beweging!
- Bij ontslag krijgt u de folder " Vallen voorkomen" mee met tips voor de thuissituatie.

2. Delierpreventie:

- Zorg voor vertrouwde spullen in de omgeving om verwardheid te voorkomen of te verminderen. Denk aan foto's, favoriete muziek, tijdschrift of andere bekende spullen.
- Soms kan het fijn of wenselijk zijn wanneer een vertrouwd familielid of vriend ook buiten bezoektijden komt of blijft slapen. Bespreek deze mogelijkheid met de verpleegkundige.
- Houd een normaal dag- en nachtritme aan. Stel samen met de verpleegkundige een dagschema op en bepaal wat 's nachts wenselijk is, zoals het aan laten van een nachtlamp.



- Gebruik altijd uw bril en hoorapparaten. Bij verwardheid kan uw beleving van de omgeving veranderen, en slecht zien en horen kunnen dit verergeren.
- Als u gewend bent te roken of regelmatig alcohol te drinken is het belangrijk dit door te geven aan het behandelteam. Ontwenningverschijnselen kunnen verwardheid uitlokken.

3. Ondervoeding:

- Probeer zoveel mogelijk aan tafel te eten.
- Zorg dat u rechtop zit en goed wakker bent als u eet en drinkt om verslikken te voorkomen.
- Vraag hulp als u moeite hebt om verpakkingen te openen of met het gebruik van het servies of bestek
- Let op eventuele voorschriften van diëtiste. De verpleegkundige of voedingsassistent zal u hierbij helpen.

4. Lichamelijke achteruitgang:

- Probeer zoveel mogelijk de (zelfzorg) activiteiten te doen die u voor ziekenhuisopname zelf deed.
- Blijf in beweging! Zo nodig wordt de fysiotherapeut gevraagd om u hierbij te helpen.