

Uw naaste is opgenomen in het ziekenhuis. Een oudere patiënt is kwetsbaar als er sprake is van een wankel evenwicht in de gezondheid en het dagelijkse functioneren. Kwetsbare ouderen zijn extra gevoelig voor complicaties bij ziekte, zoals infectie, ondervoeding en acute verwardheid. Ook hebben zij een grotere kans op vallen of decubitus. Meerdere ziektes betekenen dat er ook meer medicijnen worden gebruikt. Bij ouderen geeft dit een hoger risico op bijwerkingen. De complicaties kunnen leiden tot onherstelbaar functieverlies en/of een grotere afhankelijkheid. Met deze folder informeren wij u over zorg voor kwetsbare ouderen en wat u kunt betekenen voor uw naaste.

Werkwijze

Om functieverlies en complicaties zoveel mogelijk te beperken screenen wij alle ouderen van 70 jaar en ouder bij opname op kwetsbaarheid en het risico op complicaties. Hierbij gaat het specifiek om de volgende aandachtsgebieden:

- ondervoeding;
- acute verwardheid;
- vallen;
- fysieke beperkingen.

Door deze risico's vroegtijdig te herkennen kunnen wij preventief gerichte zorg bieden. Deze zorg wordt geboden door het multidisciplinair team, bestaande uit onder andere een arts, een verpleegkundige, fysiotherapie, activiteitentherapie en een diëtiste. Het uiteindelijke doel is om complicaties en functieverlies te verminderen.

Wat kunt u als naaste betekenen?

Als naaste kunt u een belangrijke rol vervullen bij het creëren van een veilige zorgomgeving. Ook kunt u helpen bij de verwerking van de ziekenhuisopname. Hieronder een aantal praktische tips:

Wat kunt u doen?

- Zorg ervoor dat u bereikbaar bent. De zorgverleners kunnen u dan inschakelen wanneer de situatie hierom vraagt. Bijvoorbeeld bij verwardheid. Geef telefoonnummers door waarop u te bereiken bent en geef aan wie u vervangt wanneer u afwezig bent.
- Kom niet met meer dan twee personen op bezoek. Het is beter om het bezoek af te wisselen. Teveel bezoek is vermoeiend en kan verwardheid doen toenemen.
- Breng enkele vertrouwde zaken van thuis mee zoals een foto met vertrouwde familieleden of huisdieren, een eigen dekbed, deken of kussen, een klok met zichtbare wijzerplaat. Dit om een vertrouwde omgeving te creëren zodat uw naaste zich prettig voelt.
- Zorg dat uw naaste tijdens de opname het volgende ter beschikking heeft zodat uw naaste zich prettig voelt:
 - ◊ passend schoeisel (liefst met veters) en pantoffels;
 - ◊ voldoende boven- en onderkleding; en indien van toepassing:
 - ◊ brillen, (leesbril/ eigen bril);
 - ◊ gehoorapparaat met voldoende batterijen;
 - ◊ goed passend gebit, zo nodig kleefpasta;
 - ◊ eigen wandelstok of een ander loophulpmiddel met naam!

Uitleg en tips bij de specifieke gezondheidsrisico's:

Ondervoeding

Ondervoeding leidt tot een langzamer herstel, meer en ernstigere complicaties en een verminderde spiermassa. Dit heeft tot gevolg dat de algehele conditie afneemt en de hart- en longcapaciteit vermindert. U kunt helpen met het eten en drinken tijdens het bezoekuur. U geeft de gegeven hoeveelheid door aan de verpleegkundige, zij kan dan goed in de gaten houden of uw naaste voldoende eet en drinkt.

Acute verwardheid

Als over uw naaste wordt gezegd dat er sprake is van een delirium (ook delier genoemd) dan is uw naaste verward. Deze verwardheid kan snel opkomen en ontstaat door een ontregeling in het lichaam. Deze toestand is tijdelijk. Als de lichamelijke situatie verbetert neemt de verwardheid af.

Vaak heeft de patiënt zelf niet door in de war te zijn, dat merkt vooral de directe omgeving van de patiënt.

Wat kunt u ervan merken?

Het is belangrijk om de kenmerken die vooraf gaan aan of optreden tijdens een acute verwardheid te herkennen als u bij uw naaste op bezoek bent. U of uw naaste geeft aan dat hij/zij niet in zijn/haar normale doen is.

Hieronder de symptomen die voor kunnen komen:

- overdag slapen en 's avonds en 's nachts wakker liggen;
- evendige dromen of nachtmerries;
- moeilijkheden met concentreren en helder denken, sneller dan normaal afgeleid zijn;
- de informatie die u geeft wordt niet begrepen;
- moeite om het overzicht te houden;
- sterker dan normaal reageren op prikkels zoals licht en geluid;
- rusteloos zijn, bijvoorbeeld pakken/plukken met de dekens in bed. Of kan op de stoel de rust niet vinden (wil steeds opstaan);
- angstig, achterdochtig of geïrriteerd reageren.
- heel stil en teruggetrokken zijn, dit in tegenstelling tot wat u normaal gewend bent;

- niet helder zijn, in een soort droomtoestand verkeren;
- uw naaste onderneemt zelf geen initiatief terwijl dit normaal wel het geval is.

Indien u één van bovenstaande symptomen opmerkt tijdens uw bezoek, is het belangrijk dit te melden bij de verpleegkundige die verantwoordelijk is voor uw naaste. De verpleegkundige kan dit weer doorgeven aan de arts, zodat er indien nodig actie wordt ondernomen en uw naaste de juiste zorg krijgt.

Begeleiding

- Als u op bezoek komt zeg dan wie u bent, waarom u komt en herhaal dit zonodig;
- Probeer geruststellend en rustig aanwezig te zijn, bijvoorbeeld door het vasthouden van de hand van uw naaste;
- Spreek rustig en in korte zinnen. Stel eenvoudige vragen. Bijvoorbeeld: 'Heeft u lekker geslapen', en niet 'Heeft u lekker geslapen of bent u wakker geweest';
- Ga niet in tegen de gedachten van uw naaste, maar probeer hem af te leiden naar het 'hier en nu'.

Vallen

Vallen vormt een groot gezondheidsprobleem bij de kwetsbare oudere patiënt. Het komt veel voor en kan tot ernstige gevolgen leiden. Naast lichamelijk letsel kan een val ook leiden tot valangst, minder willen bewegen, toename van afhankelijkheid en een langere opnameduur. Het is van belang om zo lang mogelijk mobiel te blijven en dit ook te oefenen tijdens de ziekenhuis opname. Overleg met de verpleegkundige of u samen met uw naaste kunt lopen met eventueel een loophulpmiddel. Zorg ervoor dat u de kamer van uw naaste opgeruimd achter laat (dus krukjes e.d. onder de desk bij het raam). Zorg ervoor dat uw naaste de bel binnen handbereik heeft en meldt u met vragen bij de verpleegkundige.

Fysieke beperkingen

Een ziekenhuisopname brengt een groot risico op functieverlies met zich mee. Om functieverlies zo goed mogelijk te voorkomen, is het belangrijk dat uw naaste nog zoveel mogelijk zelfstandig uitvoert. Daarom is het belangrijk om uw naaste te stimuleren zoveel mogelijk zelf te doen. Bijvoorbeeld:

- brood smeren;
- zelf eten en drinken;
- toiletgang, enz.

Een gezonde oudere kan functieverlies compenseren met zijn/ haar eigen reserves. Bij de kwetsbare oudere komt dit onder het normale niveau dat nodig is voor het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten.

Er kunnen beperkingen in het functioneren en verlies aan zelfstandigheid/ zelfredzaamheid ontstaan.

Het grootste deel van het functieverlies tijdens een ziekenhuisopname wordt veroorzaakt door bedrust of het minder mobiel zijn door de ziekte. De gevolgen van 10 dagen bedrust zijn vergelijkbaar met 15 jaar lichamelijke achteruitgang door veroudering! Daarnaast kan het leiden tot andere problemen zoals ontstekingen, doorliggen of obstipatie.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel ze dan gerust. De arts of verpleegkundige wil ze graag beantwoorden.

