

## Veilig met ontslag

### Informatie voor patiënten vanaf 70 jaar en hun familie/mantelzorger

*U bent voor een medische behandeling opgenomen in Meander Medisch Centrum. Het is van belang om zo snel mogelijk na de behandeling weer met ontslag te gaan in verband met uw grotere gevoeligheid voor het ontwikkelen van complicaties.*

In deze folder willen wij u en uw familie/mantelzorger helpen om uw ontslag zo goed mogelijk voor te bereiden. Uw persoonlijke vragen kunnen wij in deze folder niet beantwoorden, dit kan in een persoonlijk (ontslag)gesprek. Wel geven wij u informatie over onderwerpen die bij het ontslag van belang kunnen zijn, zodat u met de betrokken hulpverleners kunt bespreken wat u nodig heeft om veilig het ziekenhuis te verlaten.

### De voorbereiding

Op de afdeling zorgt een team van verpleegkundigen, artsen, service-assistenten, diëtiste, fysiotherapeuten en andere hulpverleners voor u om te herstellen.

### Wanneer kunt u met ontslag?

Tijdens de opname is het belangrijk om u al voor te bereiden op uw ontslag. Uw eigen gedachten en ideeën over het ontslag zijn belangrijk. Wanneer u vindt dat u onvoldoende geïnformeerd bent, of wanneer u iets niet begrijpt, bespreek dit dan met de verpleegkundige. Uw vragen kunt u opschrijven, zodat u weet wat u wilt bespreken vlak voor uw ontslag.

Heeft u familie, of een naaste, die u bij uw ontslag helpt, of mantelzorg geeft, zorg dan dat de afdelingsverpleegkundige daarvan op de hoogte is. Belangrijk is dat die persoon, wanneer mogelijk, bij het gesprek aanwezig is.

Uw vragen rond het ontslag kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Wat was de reden dat ik in het ziekenhuis werd opgenomen?
- Wat zijn nu de belangrijkste problemen wat betreft mijn gezondheid?
- Welke afspraken/leefregels zijn na mijn ontslag belangrijk?
- Wat moet ik weten, of leren, om me goed aan de gemaakte afspraken te kunnen houden?
- Heb ik daar bepaalde steun bij nodig en wat moet daar voor geregeld worden?
- Wat zijn de risico's wanneer ik mij niet aan de gemaakte afspraken houd?

### Kunt u na uw ontslag problemen verwachten in uw zelfstandig functioneren?

Zelfstandig blijven functioneren na ontslag lukt het beste door (ook tijdens de opname)

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

zo actief mogelijk te blijven bewegen.

Zorg dat de hulpverleners, die uw ontslag regelen, goed weten wat u wel en niet zelfstandig kunt, zodat zij met eventuele problemen na ontslag rekening kunnen houden.

Uw eigen vragen daarover kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Heb ik hulp nodig bij het wassen/douchen en aankleden?
- Heb ik daar hulpmiddelen bij nodig, zoals bijvoorbeeld een douchestoel?
- Heb ik hulp nodig om uit bed, of uit de stoel op te staan?
- Heb ik daar hulpmiddelen bij nodig, zoals bijvoorbeeld een rolstoel?
- Ben ik in staat om veilig de trap op en af te lopen?
- Heb ik bij het lopen een stok of een rollator nodig?
- Heb ik hulp nodig om naar het toilet te gaan?
- Heb ik hulp nodig bij het klaarmaken van mijn maaltijden?
- Heb ik hulp nodig bij het boodschappen doen?
- Is het veilig voor mij om terug naar huis te gaan?
- Kan ik op een veilige manier zelfstandig lopen, zowel binnen als buiten?
- Mag ik alles doen na ontslag, of moet ik me aan bepaalde regels houden?

## Hoe weet u of u uw medicijnen op de juiste manier inneemt?

Het is heel belangrijk om te begrijpen welke medicijnen u moet gebruiken en hoe u deze het beste kunt innemen. Zeker wanneer er verandering in uw medicijngebruik is afgesproken. Vraag om een overzicht waar alle medicijnen in staan vermeld die u thuis moet gebruiken.

Uw vragen daarover kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Moet ik de medicijnen die ik nog thuis heb blijven gebruiken?
- Welke medicijnen zijn gestopt tijdens de opname en waarom?
- Is de dosering van medicijnen, die ik voor opname gebruikte, veranderd?
- Welke nieuwe medicijnen zijn er voorgeschreven?
- Waar zijn deze medicijnen voor en hoe moet ik deze innemen?
- Hoe kan ik overzicht houden in de medicatie die ik moet innemen? Heb ik daarvoor hulpmiddelen nodig, zoals bijvoorbeeld een baxterrol?
- Heb ik hulp nodig van familie, of de thuiszorg, om mijn medicijnen in te nemen zoals is afgesproken?

Wanneer u medicijnen voor de bloedverdunding gebruikt, waarbij controle van de verdunding nodig is, is het belangrijk om te weten wanneer u na ontslag weer geprikt wordt om te controleren of uw bloed dun genoeg is en hoeveel tabletten u thuis moet nemen tot de trombosedienst u controleert.

## Zijn er afspraken over het eten na ontslag?

Dieetafspraken zijn na ontslag niet altijd duidelijk voor patiënten. Wanneer deze afspraken voor u niet duidelijk zijn, vraag dit dan na voor uw ontslag.

## Welke informatie heeft u nodig bij ontslag?

Uw vragen daarover kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Is er schriftelijke informatie beschikbaar over mijn gezondheidstoestand?
- Is er een patiëntenontslagbrief voor mij?
- Welke hulp van de thuiszorg is er afgesproken en op welk telefoonnummer kan ik hen bereiken? Wanneer start de thuiszorg bij mij?

- Zijn er afspraken gemaakt, bijvoorbeeld voor onderzoek of controle? Voor wanneer, waar, bij wie en hoe laat staat de afspraak gepland?

### **Mag u weer autorijden?**

Bij het gebruik van sommige medicijnen is het niet veilig om auto te rijden. Bestuur pas uw auto wanneer u zich volledig hersteld voelt. Vraag dit na voor uw ontslag. Wanneer u weer thuis bent, kunt u hierover uw huisarts raadplegen.

Het advies is om tijdens het ontslaggesprek in uw eigen woorden na te vertellen wat er besproken is. Dit helpt u om er zeker van te zijn dat u alles goed heeft begrepen.

### **Krijgt uw huisarts informatie over uw ziekenhuisopname?**

De arts uit het ziekenhuis stuurt een ontslagbrief naar uw huisarts/verpleeghuisarts.

### **Wie kunt u bellen na uw ontslag bij problemen?**

Stel deze vraag tijdens uw ontslaggesprek.

Andere vragen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Wie kan ik bellen bij problemen met mijn medicijnen?
- Wanneer moet ik mijn huisarts inschakelen? Zijn er nog specifieke zaken die ik met hem of haar moet bespreken?
- Zijn er uitslagen van onderzoeken, die op dit moment nog niet bekend zijn? Wanneer krijg ik daarover bericht?

### **Zijn er situaties waarbij u direct een huisarts moet inschakelen?**

Ja... u moet direct uw huisarts inschakelen wanneer:

- u kort na uw ontslag diarree krijgt (mogelijk ten gevolge van een ziekenhuisbacterie, die dan behandeld moet worden met medicijnen).
- wanneer u suf wordt en/of niet meer goed kunt nadenken, of verward bent.
- wanneer u koorts heeft.
- wanneer u uw medicijnen niet kunt innemen.
- wanneer u vaker aandrang heeft om te plassen en daar pijn bij hebt.
- wanneer u onvoldoende eet of drinkt.

Algemene informatie over het ontslag staat vermeld in de folder Uw opname in Meander Medisch Centrum in Amersfoort.

## Controlelijst bij ontslag uit het ziekenhuis, wat u moet weten of doen om veilig met ontslag te kunnen gaan

Ik ben op de hoogte van:	✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de reden van opname:</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mijn ontslagdatum:</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wat ik thuis moet (laten) regelen:</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ het medicijnoverzicht met de dosering per medicijn</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wanneer en hoe ik mijn medicijnen moet innemen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de hulp die ik nodig heb bij het innemen van mijn medicijnen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wat ik wel/niet mag eten</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de afspraken rond het klaarmaken van mijn eten en drinken</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de hulp die ik daarbij nodig heb</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de hulp die ik nodig heb bij het wassen, aankleden en de toiletgang</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de afspraken over wat ik wel/niet kan en/of mag doen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de hulp die ik nodig heb bij het lopen, traplopen en buitenshuis lopen</li> </ul>	
De juiste hulpmiddelen om veilig te kunnen mobiliseren zijn aanwezig na ontslag	
De thuiszorg die ingeschakeld is en op welk moment de hulp start. Ik weet hoe ik de thuiszorg telefonisch kan bereiken.	
De juiste hulpmiddelen voor het wassen, kleden en de toiletgang zijn thuis na ontslag aanwezig	
Ik weet welke organisatie voor welke ondersteuning is ingeschakeld Naam organisatie: Telefoonnummer: Startdatum:	
Ik ken de symptomen waar ik op moet letten en ik weet wanneer ik direct de huisarts moet inschakelen	

## Ruimte voor uw aantekeningen

*De inhoud van deze folder is gebaseerd op de 'Getting home safely' brochure van de Gezondheidsorganisatie in Canada - [www.cihr-irs.gc.ca](http://www.cihr-irs.gc.ca)*

april\_2016