

Kwetsbare ouderen in Meander Medisch Centrum

Uit onderzoek blijkt dat een ziekenhuisopname voor oudere patiënten (70 jaar en ouder) een negatieve invloed kan hebben op het zelfstandig functioneren. Voor deze groep 'kwetsbare ouderen' geldt dat zij minder reserves hebben, waardoor zij extra risico lopen op achteruitgang van hun zelfstandigheid. Door een aantal maatregelen te nemen proberen we deze achteruitgang tijdens de opname in het ziekenhuis te beperken. Deze maatregelen worden hieronder beschreven, als ook de manier waarop u als patiënt en familie/mantelzorger kunt bijdragen.

Achteruitgang in functioneren voorkomen

Gedurende de hele opname is er aandacht voor de vier belangrijkste risico's die achteruitgang van zelfstandigheid tot gevolg kunnen hebben:

- Voorkomen of beperken van de ernst en duur van **acute verwardheid (delier)**.
- Voorkomen van (risico op) **ondervoeding**.
- Voorkomen van (risico op) **vallen**.
- Beperken van **achteruitgang in het functioneren**.

In het opnamegesprek stelt de verpleegkundige enkele vragen om de mate van risico vast te kunnen stellen. Bij een verhoogd risico neemt het behandelend team (preventieve) maatregelen.

Acute verwardheid (delier)

Acute verwardheid komt regelmatig voor bij mensen met een lichamelijke ziekte. Dit uit zich bijvoorbeeld in geheugenklachten, niet meer weten waar je bent of wat er gebeurt, dingen zien die er niet zijn, minder helder zijn. Dit kan grote gevolgen hebben voor de genezing.

Bij ouderen is het risico op het ontstaan van acute verwardheid groot, zeker als er thuis al sprake was van geheugenklachten, of als u als patiënt al eerder verward bent geweest bij ziekte.

Wanneer we hiervan op de hoogte zijn, wordt hier tijdens de behandeling rekening mee gehouden, waardoor de gevolgen van het delier minder ernstig zullen zijn. Soms zijn praktische maatregelen voldoende. Soms wordt er tijdelijk medicatie voorgeschreven.

Als patiënt en familie/mantelzorger kunt u ook een goede bijdrage leveren om acute verwardheid te voorkomen of te beperken:

- Soms merkt u zelf dat u ineens wat minder helder bent, of u hebt 's nachts nare dromen. Het is belangrijk om dit te melden bij de verpleegkundige.
- U kunt als familie/mantelzorger alert zijn op veranderingen in de gedachtegang, of het gedrag van uw familielid/naaste en dit melden bij de verpleegkundige (bijvoorbeeld levendige nare dromen, slecht slapen, als uw familielid/naaste niet meer weet waar hij is, of meer vergeetachtig is dan anders, onrustig is, of wanneer er sprake is van een veranderde stemming (bijv. boos of angstig)).
- Een goede oriëntatie helpt verwardheid te voorkomen of terug te dringen. U kunt zorgen voor vertrouwde spullen van thuis, bijvoorbeeld belangrijke foto's (van partner, (klein)kinderen, huisdier), eigen horloge, puzzelboekje of tijdschriften.

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 Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

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.meandermc.nl

- U kunt tijdens uw bezoek de dag, het dagdeel en de datum noemen. Afspraken doornemen, zo nodig opschrijven op het whiteboard of in een schrift.
- Als patiënt en familie/mantelzorger kunt u erop letten dat het gebit, de bril (met schone glazen) en het hoorapparaat gebruikt worden en dat het gehoorapparaat werkt (zorgen voor reservebatterijen).
- Bevorderen van een goed dag- nachtritme door overdag gewone kleding te dragen en zoveel mogelijk uit bed te komen. Denkt u na over activiteiten in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld lezen, puzzelen, handwerken, wandeling over de gang of zo mogelijk wat verder.
- 'Gewoon' aanwezig zijn/gezelschap houden van uw familielid/naaste, dit geeft rust en een gevoel van veiligheid; het vermindert het ontstaan van onrust en het nodig hebben van rustgevende medicijnen.
- 's Nachts blijven slapen, hier zijn geen kosten aan verbonden, omdat het vanuit de behandeling noodzakelijk is. U kunt op de kamer van uw familielid/naaste slapen en u krijgt 's morgens een ontbijt aangeboden.
- Reguleren van het bezoek. Wij adviseren u om met maximaal twee bezoekers bij uw familielid/naaste aanwezig te zijn. Wanneer er sprake is van acute verwardheid is het vaak druk genoeg als er één bezoeker aanwezig is.
- In overleg kunt u eventueel mee naar onderzoeken, of mee naar de operatiekamer (houdt u er rekening mee dat u niet altijd daadwerkelijk aanwezig kunt zijn, maar wel mee kunt gaan tot aan de deur).
- Na een operatie kunt u, zo nodig en in overleg met de verpleegkundige van de uitslaapkamer, daar aanwezig zijn wanneer uw familielid/naaste weer wakker is.
- Wanneer er vrijheidsbeperkende maatregelen worden toegepast wordt u hierover geïnformeerd. Het is belangrijk om de verpleegkundige te melden wanneer u dan de kamer van uw familielid/naaste weer verlaat, zodat de verpleegkundige daar rekening mee kan houden in het toepassen van de vrijheidsbeperkende maatregelen.

Omgaan met verwardheid - bejegeningadviezen

- Als uw familielid/naaste onrustig en verward is, kunt u het beste proberen om zelf de rust te bewaren. Hoewel het soms lastig is, u kent hem/haar immers zo anders, kunt u beter niet in discussie gaan over dingen die niet kloppen. Corrigeer hem/haar niet steeds. Probeer te helpen door bijvoorbeeld rustig te vertellen waarom hij/zij in het ziekenhuis is, dat het bijvoorbeeld vijf uur in de middag is en het tijd is om te eten.
- Als hij/zij dingen ziet, of hoort, die er niet zijn (hallucinaties) zeg dan dat u begrijpt dat dat raar of angstig is, maar dat u ze niet ziet of hoort. Probeer vooral gerust te stellen en af te leiden.
- Als uw familielid/naaste onrustig is en bijvoorbeeld steeds uit bed, of naar huis, wil terwijl dat nog niet kan, leg dit dan rustig uit. Vertel dat de dokter het niet goed vindt. Probeer afleiding te bieden door over iets anders te praten, of een activiteit te doen (bijvoorbeeld samen naar muziek luisteren of tv kijken). Maak met de afdelingsverpleegkundige afspraken over de veiligheid.
- Als u door uw familielid/naaste beschuldigd wordt, of als boosheid naar u gericht wordt, probeer te bedenken dat dit niet bewust gebeurt. Neem de gevoelens serieus, probeer u zich voor te stellen hoe het is om niets te snappen van het waarom van alle handelingen tijdens de ziekenhuisopname. Ga niet in de verdediging. Probeer door rustige uitleg te helpen om alles wat gebeurt op een rijtje te zetten. Helpt dat niet, probeer dan af te leiden, of loop even weg. De arts of verpleegkundige kan u hierin steunen.

Ondervoeding

Oudere mensen hebben een verminderd hongergevoel, een veranderende smaak en soms moeite met het samenstellen van een evenwichtig menu. Dit kan leiden tot een tekort aan vitamines en mineralen, bouwstoffen die nodig zijn voor welbevinden en voor genezing. Bij ziekte heeft het lichaam juist extra energie nodig om te genezen. Goede voeding tijdens de opname is daarom extra belangrijk. Zo nodig wordt hiervoor de diëtiste ingeschakeld.

Als patiënt en familie/mantelzorger kunt u ook een goede bijdrage leveren om ondervoeding te voorkomen of te

beperken door:

- informatie te geven over wat voorkeuren en gewoonten bij eten.
- in overleg met de verpleegkundige als familie/mantelzorger zo nodig aanwezig te zijn tijdens de maaltijden en wanneer nodig te helpen met eten en drinken.

Vallen

Vallen komt bij ouderen vaak voor. Het kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld: evenwichtsstoornissen, loopproblemen, duizeligheid, verwardheid, ziekte, slecht horen of zien.

Voor oudere mensen is het risico op letsel door een val groot. Dit kan blijvende gevolgen hebben voor het functioneren en de zelfstandigheid. Wanneer er sprake is van risico op vallen krijgt u adviezen om de kans op een val te verkleinen. Ook de fysiotherapeut zal dan worden ingeschakeld.

Als patiënt en familie/mantelzorger kunt u ook een goede bijdrage leveren om vallen te voorkomen door:

- Tijdens de ziekenhuisopname zoveel mogelijk te blijven bewegen. U kunt in korte tijd veel spierkracht verliezen wanneer u te veel in bed ligt, dit vergroot de kans op vallen.
- Gebruikt u thuis al een loophulpmiddel, bijvoorbeeld een stok, rollator, of rolstoel dan is het belangrijk om deze mee te nemen naar het ziekenhuis.
- Het is belangrijk om stevige, ondersteunende schoenen/pantoffels mee te nemen naar het ziekenhuis.

Lichamelijke beperkingen

Hieronder wordt bedoeld het verminderde vermogen om dagelijkse activiteiten uit te voeren, bijvoorbeeld zelfstandig kunnen opstaan uit bed of de stoel, lopen, wassen en aankleden.

Ouderen hebben minder reserves om gevolgen van een ziekte op te kunnen vangen en zo volledig te kunnen herstellen. Als gevolg van bedrust en (te) weinig bewegen verminderen direct de spierkracht en de conditie en worden de gewrichten stijver. Hierdoor kunnen de dagelijks activiteiten minder goed worden uitgevoerd. Ook na het ontslag geeft dit vaak problemen: u kunt dan (soms blijvend) minder dan verwacht.

Door de verpleegkundige wordt u zoveel mogelijk gestimuleerd om te bewegen en uit bed te komen, eventueel met hulp. Zo nodig zal hiervoor een fysiotherapeut worden ingeschakeld.

Als patiënt en familie/mantelzorger kunt u ook een goede bijdrage leveren om achteruitgang in het lichamelijke functioneren te voorkomen of te beperken door:

- Zo veel mogelijk uit bed te komen en te blijven bewegen tijdens de opname.
- De patiënt, wanneer u op bezoek bent, uit te nodigen om zo mogelijk in de stoel te zitten, of een stukje te lopen over de gang.
- Gewone kleding voor overdag mee te nemen naar het ziekenhuis.

Wat kan de familie/mantelzorger verder doen?

- U kunt ervoor zorgen dat er een vaste contactpersoon door het ziekenhuis gebeld kan worden. Denkt u hierbij aan het volgende: bent u 24 uur per dag bereikbaar en in staat om naar het ziekenhuis te komen? Heeft u vervoer wanneer u snel naar het ziekenhuis wilt gaan?
- Een goede samenwerking met de verpleegkundige is belangrijk bij het voorkomen van problemen/complicaties tijdens de opname. Maakt u met de verpleegkundige afspraken over uw betrokkenheid bij de zorg en blijf met elkaar in contact. Overlegt u regelmatig hoe het gaat en welke inzet van u bijdraagt in de zorg voor uw familielid/naaste.
- U kunt er voor zorgen dat u op de hoogte blijft van de zorg en de behandeling van uw familielid/naaste. Vraagt u gerust om informatie (u kunt eventueel ook aanwezig zijn bij de visite van de arts). U kunt zo uw familielid/naaste ondersteuning bieden bij de besluitvorming rondom de behandeling. Daar hoort ook

(vanaf de opname) de voorbereiding op het ontslag bij. De folder Veilig met ontslag geeft daar informatie over. Vraagt u hier gerust om bij de verpleegkundige.

- Als mantelzorger van uw familielid/naaste kunt u voor praktische informatie en advies via de e-mail contact opnemen: mantelzorg@meandermc.nl. Voor meer tips en informatie kunt u kijken op www.meandermc.nl/mantelzorg.
- Er zijn verschillende patiëntenfolders beschikbaar: Veilig met ontslag, Verhoogde kans op een delier, Voorkomen van vallen, Rooming in, Vrijheidsbeperkende maatregelen, Ondervoeding en Orthostatische hypotensie. Vraagt u hier gerust naar bij de verpleegkundige.

Om u te helpen staat hieronder een vragenlijst die u kunt invullen, om daarna met de verpleegkundige te bespreken wat uw mogelijkheden zijn en wat het beste aansluit bij de zorg voor uw naaste.

Bent u bereid en in staat om betrokken te zijn bij de onderstaande activiteiten?	ja	nee
Telefonisch bereikbaar zijn overdag en 's nachts?		
Het regelen van bezoek met de mensen buiten het ziekenhuis?		
Buiten de bezoeken aanwezig zijn in het ziekenhuis?		
Overnachten in het ziekenhuis bij uw familielid/naaste?		
Vertrouwde spullen van thuis meenemen (bv eigen muziek, foto's, rollator, ed.)		
Activiteiten ondernemen met uw familielid/naaste, zoals <input type="checkbox"/> krant lezen <input type="checkbox"/> een spelletje doen <input type="checkbox"/> een stukje lopen		
Samen met de hulpverleners zorgen voor uw familielid/naaste, zoals <input type="checkbox"/> de oriëntatie ondersteunen door dag en datum te benoemen <input type="checkbox"/> zorgen dat uw familielid/naaste bril en/of gehoorapparaten gebruikt <input type="checkbox"/> helpen met eten en drinken <input type="checkbox"/> helpen met wassen en aankleden		
Andere taken die u zou kunnen uitvoeren:		
Deelnemen aan de besluitvorming rondom de zorg en behandeling van uw familielid/naaste		
Kunt u voldoende voor uzelf zorgen in deze periode?		

Aandachtspunten voor de familie/mantelzorger

Betrokken zijn bij de zorg voor uw familielid/naaste tijdens de opname kan veel van u vragen. Het is belangrijk dat u in deze periode ook goed voor uzelf zorgt. Door de betrokkenheid bij de zorg kunt u gevoelens van grote verantwoordelijkheid, angst, stress, vermoeidheid en machteloosheid ervaren. Wees hierop alert en bespreek dit met de verpleegkundige. Wij adviseren u om ook andere familieleden te betrekken bij de zorg, zodat u de taken/aanwezigheid onderling kunt verdelen.

Wij wensen u veel sterkte in de zorg voor uw familielid/naaste, zowel tijdens de opname als in de periode na het ontslag uit het ziekenhuis. Uw bijdrage is van grote waarde voor de patiënt!

Ten slotte

We hopen u met deze folder een indruk te geven van de zorg voor de kwetsbare ouderen in Meander Medisch Centrum. Als u naar aanleiding van de folder nog vragen heeft, dan kunt u die stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling. Zij zullen uw vraag graag beantwoorden, eventueel met hulp van anderen.

Voor meer informatie over de zorg voor kwetsbare ouderen: www.vmszorg.nl