

PATIËNTEN INFORMATIE

Kwetsbare ouderen
in het ziekenhuis

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U bent opgenomen in het Maasstad Ziekenhuis. We weten dat een ziekenhuisopname voor oudere patiënten risicovol kan zijn.

Een kleine groep ouderen kan als kwetsbaar worden gezien. Als kwetsbare oudere kan een ziekenhuisopname extra risicovol zijn. Kwetsbare ouderen hebben vaak een hogere leeftijd, meerdere aandoeningen en een verhoogd risico op complicaties.

Door een gerichte aanpak willen we complicaties voorkomen tijdens uw ziekenhuisopname. In deze folder leest u op welke manier we dit doen.

Werkwijze

Tijdens de opname stelt de verpleegkundige u vragen om te bepalen of u een kwetsbare oudere bent. Dit doen we bij alle patiënten van 70 jaar en ouder. Hierbij kijken we naar vier gezondheidsrisico's:

1. ondervoeding;
2. acute verwardheid;
3. vallen;
4. fysieke beperkingen.

Door op tijd risico's te herkennen kunnen we gerichte zorg aanbieden. Dit doen we samen met een team van (medische) specialisten. Door gerichte zorg te bieden proberen we complicaties te voorkomen. Dit zorgt mogelijk voor een verkorte opnameduur en minder zorg na uw ziekenhuisopname.



Uitleg over de vier gezondheidsrisico's

1. Ondervoeding

Er is een risico op ondervoeding wanneer iemand minder is gaan eten en/of onbedoeld afvalt in gewicht. Dit heeft meestal als gevolg dat het herstel minder snel gaat en de conditie afneemt. Indien nodig krijgt u tijdens de opname eiwit- en calorierijke voeding aangeboden en komt de diëtist bij u langs.

Wat kunt u zelf doen:

- Probeer verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten.
- Probeer de aangeboden tussendoortjes en/of drinkvoeding te eten of drinken.
- Gebruik een dubbele hoeveelheid hartig beleg op uw boterham.

Wilt u meer informatie en tips?

Vraag uw verpleegkundige om de folder

['Ondervoeding in het ziekenhuis'](#) en de folder

['Bewegings- en voedingsadvies voor de 70 plusser'](#).

2. Acute verwardheid

Acute verwardheid, ook wel een delier genoemd, komt regelmatig voor bij zieke patiënten. Hoe kwetsbaarder een patiënt is, hoe groter de kans op acute verwardheid is. De acute verwardheid ontstaat snel en komt vaak door een lichamelijke oorzaak, zoals een infectie of gebruik van medicatie. De verwardheid is tijdelijk, en kan dagen tot weken duren. Vaak heeft een patiënt de acute verwardheid zelf niet door.

Wat kunt u zelf doen

- Draag uw bril en gehoorapparaten.
- Kom overdag zoveel mogelijk uit bed; probeer normale kleding te dragen i.p.v. uw pyjama.
- Vraag familie vertrouwde spullen mee te nemen van thuis zoals foto's.

Wilt u meer informatie en tips?

Vraag uw verpleegkundige om de folder '[In de war geraakt](#)'.

3. Vallen

Vallen vormt een groot gezondheidsprobleem bij kwetsbare ouderen omdat het veel voorkomt en ernstige gevolgen kan hebben. Naast lichamelijke gevolgen kan vallen ook zorgen voor angst om weer te vallen, minder bewegen en daardoor minder sociale contacten. Ook kan door een val uw ziekenhuisopname langer duren.

Wat kunt u zelf doen

- Loop regelmatig een rondje over de afdeling indien dit is toegestaan. Vraag familie om een rondje met u te lopen.
- Draag dichte schoeisel met een stroeve zool.
- Maak gebruik van dezelfde loophulpmiddelen als thuis, denk aan een stok of rollator.
- Zet het nachtkastje aan de zijde die u thuis gewend bent. Dit is vertrouwd.
- Zorg dat de vloer rondom uw bed vrij is van losse spullen. Zo kunt u hier niet over struikelen.
- Wees voorzichtig met natte vloeren en snoeren.

- Indien nodig vraag de verpleegkundigen om hulp bij het lopen.

Wilt u meer informatie en tips?

Vraag uw verpleegkundige om de folder '[Bewegings- en voedingsadvies voor de 70 plusser](#)' en de folder '[Voorkomen van vallen in het ziekenhuis](#)'.

4. Fysieke beperkingen

Door een opname in het ziekenhuis loopt een kwetsbare oudere risico op afname van het zelfstandig functioneren. Door minder te bewegen, veel in bed te liggen en taken door verpleegkundigen te laten overnemen kan er lichamelijke achteruitgang ontstaan. Dit kan ervoor zorgen dat u na de opname meer hulp nodig heeft.

Wat kunt u zelf doen

- Blijf zoveel mogelijk in beweging; zoek naar een goede balans tussen in- en ontspanning.
- Probeer zoveel mogelijk activiteiten zelf uit te blijven voeren; bijvoorbeeld het wassen en aankleden, uw brood smeren, zelfstandig eten en drinken en naar het toilet gaan.

Tot slot

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen van uw afdeling.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

