

Zorg voor kwetsbare ouderen in ZGT

Uw naaste is opgenomen in het ziekenhuis. Kwetsbare ouderen zijn extra gevoelig voor (onverwachte) gevolgen bij ziekte, zoals een infectie, ondervoeding en acute verwardheid. Ook hebben zij een grotere kans op vallen of doorliggen. Het hebben van meerdere ziektes betekent vaak dat er ook meer medicijnen worden gebruikt. Bij ouderen geeft dit een hoger risico op bijwerkingen. De (onverwachte) gevolgen kunnen leiden tot onherstelbaar functieverlies en/of een grotere afhankelijkheid. In ZGT werken wij eraan om dit functieverlies te voorkomen of zo klein mogelijk te houden. Met deze folder informeren wij u over zorg voor kwetsbare ouderen en wat u kunt betekenen voor uw naaste.

Werkwijze

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

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

Door deze risico's vroegtijdig te herkennen kunnen wij preventieve zorg bieden. Deze zorg wordt geboden door een team, bestaande uit onder andere een medisch specialist, een verpleegkundige, fysiotherapie, activiteitentherapie en een diëtiste.

Wat kunt u als naaste betekenen?

Als naaste kunt u een belangrijke rol hebben bij het zorgen voor een veilige omgeving. Ook kunt u helpen bij de verwerking van de ziekenhuisopname.

- Zorg ervoor dat u bereikbaar bent. De zorgverleners kunnen u dan inschakelen wanneer de situatie hierom vraagt. 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 hierdoor kan verwardheid erger worden.
- Breng enkele vertrouwde zaken van thuis mee zoals een foto met familieleden of huisdieren, een eigen dekbed, deken of kussen, een klok met zichtbare wijzerplaat. Dit om beter georiënteerd te kunnen blijven en een vertrouwde omgeving te maken zodat uw naaste zich prettig voelt.
- Zorg dat uw naaste tijdens de opname het volgende bij zich heeft (indien nodig):
 - Stevige schoenen (liefst met veters) en pantoffels;
 - voldoende boven- en onderkleding;
 - brillen (leesbril/eigen bril);
 - gehoorapparaat met voldoende batterijen;
 - goed passend gebit, zo nodig kleefpasta;
 - eigen wandelstok of een ander loophulpmiddel met naam.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 zgt.nl/mijnzgt

 <http://bit.ly/1y7WjbP>

 [facebook.com/zgtinfo](https://www.facebook.com/zgtinfo)

 [linkedin.com/company/zgt](https://www.linkedin.com/company/zgt)

 twitter.com/zgt_info

 [youtube.com/user/zgtinfo](https://www.youtube.com/user/zgtinfo)

Uitleg en tips bij gezondheidsrisico's:

Ondervoeding

Ondervoeding zorgt voor een langzamer herstel, meer en ernstigere (onverwachte)



gevolgen en afname van spieren. Dit heeft als gevolg dat de conditie minder wordt.

In overleg met de verpleegkundige kunt u uw naaste helpen met het eten en drinken tijdens het bezoeken. Na het eten/drinken vertelt u de verpleegkundige hoeveel uw naaste heeft gehad. Zo kan de verpleegkundige dit goed bijhouden.

Acute verwardheid

Als over uw naaste wordt gezegd dat er sprake is van een delier, dan is uw naaste verward en/of suf. Deze verwardheid en/of sufheid kan snel ontstaan door een ontregeling in het lichaam. Deze situatie is



tijdelijk. Als de lichamelijke situatie verbetert, neemt de verwardheid en/of sufheid af. Soms kan het rust geven als naaste aanwezig te zijn, soms ook door te blijven slapen. De verpleegkundige zal het aangeven als dit bij uw naaste zo is.

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

Wat kunt u ervan merken?

Het is belangrijk om de tekenen te herkennen die voorafgaand aan een acute verwardheid kunnen ontstaan bij uw naaste.

Dit zijn de tekenen die voor kunnen komen:

- overdag slapen en 's avonds en 's nachts wakker liggen;
- levendige dromen of nachtmerries;
- hallucinaties hebben;
- moeilijkheden hebben met concentreren en helder denken, sneller dan normaal afgeleid zijn;
- uw naaste begrijpt niet wat u zegt;
- 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 in zittende houding geen rust kunnen vinden (wil steeds opstaan);
- angstig, wantrouwend 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 weinig terwijl dit normaal wel het geval is.

Als u één van bovenstaande tekenen opmerkt tijdens uw bezoek, is het belangrijk dit te melden bij de verpleegkundige. De verpleegkundige kan dit weer doorgeven aan de medisch specialist. Als het nodig is kan hierop actie worden ondernomen.

Begeleiding

- Als u op bezoek komt, zeg dan wie u bent, waarom u komt en herhaal dit zondig.
- Probeer geruststellend en rustig aanwezig te zijn, bijvoorbeeld door het vasthouden van de hand van uw naaste.
- Spreek rustig en in korte zinnen. Stel korte makkelijke 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/haar af te leiden naar het 'hier en nu'.

Vallen



Vallen komt veel voor en kan tot ernstige gevolgen leiden. Naast lichamelijke verwondingen kan een val ook leiden tot valangst, minder willen bewegen, minder zelfstandig zijn en een langere opnameduur. Het is belangrijk om zo lang mogelijk mobiel te blijven en dit ook te oefenen tijdens de ziekenhuisopname. Overleg met de verpleegkundige of u samen met uw naaste kunt lopen. Mogelijk met een loophulpmiddel. Zorg ervoor dat u de kamer van uw naaste opgeruimd achterlaat. 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 zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk dat uw naaste nog zoveel mogelijk zelfstandig uitvoert. Stimuleer uw

naaste om zoveel mogelijk zelf te doen.

Bijvoorbeeld:

- brood smeren;
- zelf eten en drinken;
- zelf naar het toilet gaan.

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 van 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 kun je vergelijken met 15 jaar lichamelijke achteruitgang door veroudering! Ook kan het leiden tot andere problemen zoals ontstekingen, doorligplekken, verlies van spierkracht of verstopping van de darmen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, stel ze dan gerust. De medisch specialist of verpleegkundige wil ze graag beantwoorden.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.