

Vorbereiding op opname



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Opname in het Frisius MC Leeuwarden

Binnenkort wordt u in het Frisius MC Leeuwarden opgenomen. Op deze opname kunt u zich thuis al voorbereiden. Hier krijgt u informatie over deze voorbereiding. Bekijk ook de informatie over uw behandeling of ingreep.

Vorbereiding op uw opname



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Binnenkort wordt u opgenomen voor een behandeling of onderzoek in het ziekenhuis.

Het is belangrijk dat u zich daarop goed voorbereid...

...bijvoorbeeld door in de weken voor de opname te werken aan een goede conditie.

Een goede conditie zorgt vaak voor een sneller en beter herstel.

Daarnaast is het belangrijk dat als u rookt, u daarmee stopt.

Behandelingen werken beter en wonden genezen sneller als u niet rookt.

In de dagen voor de opname moet u een aantal dingen regelen.

Vraag bij de apotheek een overzicht aan van welke medicijnen u gebruikt.

Dit noemen we een actueel medicatie overzicht.

Daarnaast krijgt u van uw arts informatie over hoe u zich moet voorbereiden op uw onderzoek of behandeling.

Bijvoorbeeld informatie over wat u mee moet nemen...

...informatie over medicatie die u wel of niet moet gebruiken, of informatie over dat u niet mag eten voor de opname.

Het is belangrijk dat u deze adviezen goed opvolgt.
Als u dat niet doet, kan in sommige gevallen de opname niet doorgaan.
Heeft u na uw ontslag thuis hulp nodig, bijvoorbeeld in het huishouden?
Dit kunt u vaak al regelen voordat u wordt opgenomen.
Zo bent u goed voorbereid op uw opname.

Vorbereiding

Uw medicijnen in het Frisius MC Leeuwarden



Wordt u in het Frisius MC Leeuwarden opgenomen? Dan is het voor uw specialist erg belangrijk om te weten welke medicijnen u gebruikt. Daarom vragen wij u voor of op de dag van de opname tijdens het medicatiesprekkuur welke medicijnen u gebruikt. Het overzicht hiervoor vraagt u op bij uw apotheker.

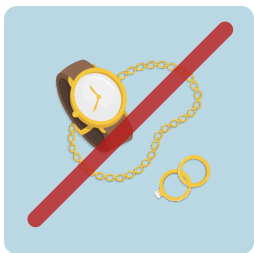
Wat neemt u mee?



- Geldig ID-bewijs (paspoort, identiteitskaart of rijbewijs). Dit geldt ook voor kinderen, vanaf de geboorte.
- Uw eventuele eigen medicijnen in de originele verpakking. Uw behandelend arts overlegt of u ze moet blijven gebruiken.
- Recente medicatielijst van uw eigen apotheek + indien van toepassing een tromboselijst.
- Eventuele dieetvoorschriften.
- Toiletartikelen en nachtkleding.
- Stevig schoeisel of pantoffels met stoeve zool.
- Extra ondergoed en warme sokken.
- Kamerjas of duster.
- Gemakkelijke kleding voor overdag.
- Eventuele loophulpmiddelen.

Heeft u een schema van de trombosedienst over de inname van bepaalde medicatie, dan dient u deze ook mee te nemen naar het ziekenhuis

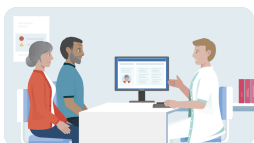
Waardevolle spullen en sieraden



Laat uw waardevolle spullen thuis. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal van uw spullen.

Wordt u geopereerd? Dan moet u ervoor zorgen dat de ringen thuis alvast zijn afgedaan. Een pleister/tape plakken om uw sieraad is geen veilige oplossing en mag daarom niet.

Neem iemand mee naar uw gesprek

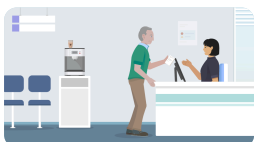


Bij sommige gesprekken in het ziekenhuis is het fijn om niet alleen te zijn. Een familielid, vriend of mantelzorger kan helpen om informatie beter te onthouden, vragen te stellen en samen beslissingen te nemen. Zeker bij gesprekken over behandelingen of operaties kan dit waardevol zijn.

U mag volgens de wet een gesprek met een arts voor privégebruik opnemen. U heeft hiervoor geen toestemming nodig. Vooraf melden aan de arts dat u het gesprek opneemt is wel zo netjes.

Dag van de opname

De opname



U meldt zich op de afgesproken tijd bij de informatiebalie bij de hoofdingang of bij de balie van de 24-uurs-post (alleen wanneer uw opname voor 07.00 uur is).

Bij de hoofdingang zijn rolstoelen aanwezig. De medewerker van de informatiebalie vertelt u op welke afdeling u verwacht wordt. Ook zijn er

gastvrouwen en –heren aanwezig die met u mee kunnen lopen om u de weg te wijzen naar de betreffende verpleegafdeling.

Wanneer er bloedonderzoek nodig is, gaat u eerst naar het laboratorium. In sommige gevallen hoeft u zich niet eerst te melden. U kunt dan zelf rechtstreeks naar de betreffende afdeling gaan. Dit is dan met u besproken.

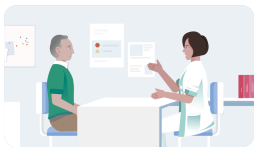
Let op

Bent u ziek, heeft u bijvoorbeeld griep, koorts hoger dan 38,5°C, voelt u zich niet fit of heeft u andere klachten? Meld dit dan z.s.m. vóór de operatiedatum aan de operatieplanner. Uw operatie of onderzoek kan dan mogelijk niet doorgaan.



Als u op de geplande opnamedag beslist niet naar het ziekenhuis kunt komen, geef dit dan zo snel mogelijk door aan de spreekuurassistente of operatieplanner van uw specialist.

Het opnamegesprek



Een verpleegkundige ontvangt u op de verpleegafdeling en heeft een opnamegesprek met u. Het kan zijn dat u dit gesprek al telefonisch voor de opname heeft gehad. Het ziekenhuis belt u met een anoniem nummer.

U zult tijdens de opname merken dat er geregeld naar uw gegevens wordt gevraagd of dat u regelmatig vragen moet beantwoorden. Dit zal voornamelijk plaatsvinden bij toediening van medicatie, onderzoeken als bloedafnames, röntgenonderzoek en operaties. Dit doen wij om met u vast te stellen, dat de juiste (be)handeling bij u uitgevoerd wordt.

Uw kamer op de verpleegafdeling

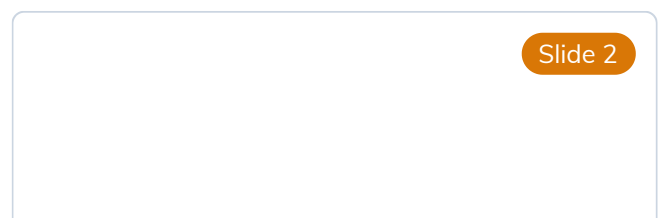
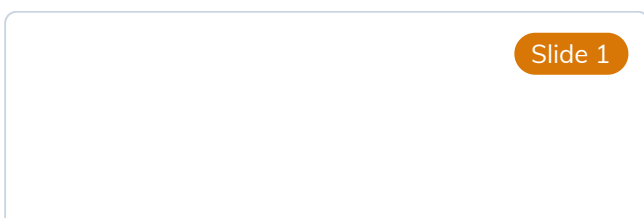


Wij hebben (op de afdeling gynaecologie na) geen aparte kamers voor mannen en vrouwen. Dit om de wachttijd voor opname zo kort mogelijk te houden. Heeft u hier bezwaar tegen? Meld dit dan vóór de opname aan de afdeling opname of aan de spreekuurassistente van uw specialist.

Bij de keuze van een kamer houden wij rekening met de aard van uw ziekte en uw omstandigheden en wensen. Omdat ernstig zieke mensen altijd voorgaan, kan het voorkomen dat u geen eenpersoonskamer krijgt, maar een twee-, drie- of vierpersoonskamer krijgt toegewezen. Dit betekent dat u minder privacy heeft dan u misschien zou willen. We vragen hiervoor uw begrip.

Tijdens de opname

Wat kan ik doen om sneller te herstellen?

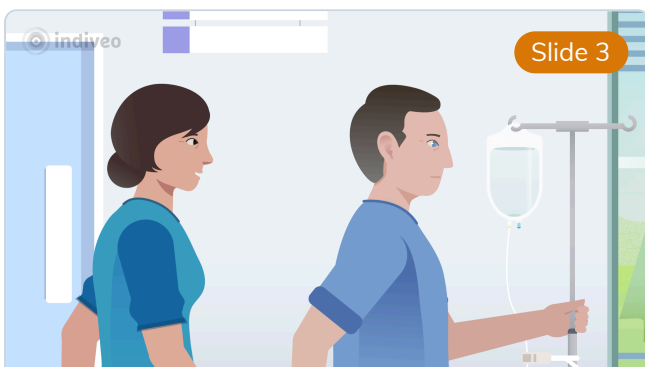




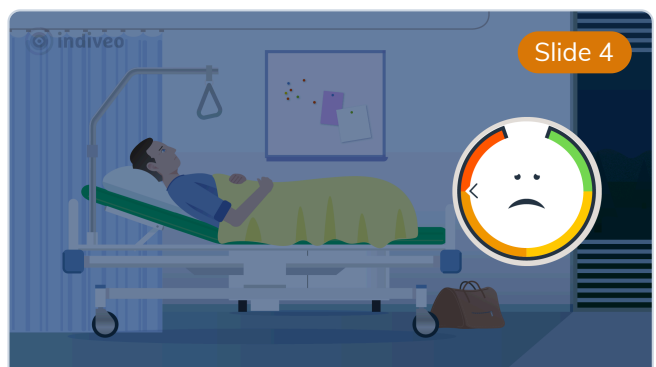
Tijdens uw opname kunt u zelf meewerken aan een sneller en beter herstel. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk om zo snel mogelijk uit bed te komen.



Gebruik uw bed om in te slapen en kleed u 's ochtends aan in normale kleding.



Bewegen helpt u om sneller te herstellen. Ga tijdens de opname bijvoorbeeld even wandelen met uw bezoeker. Zo kunt u tijdens de ziekenhuisopname uw conditie proberen op pijn te houden.



Pijn kan er voor zorgen dat u minder goed kunt bewegen, geen eetlust heeft of slecht slaapt. Dit kan een goed herstel in de weg staan.



Geef het daarom aan bij uw zorgverleners wanneer uw pijn heeft en wees daarin niet



Zij kunnen u helpen.

te bescheiden.

indiveo Slide 7



Ook door goed en gezond te eten kunt u ervoor zorgen dat u sneller beter wordt. Eet bijvoorbeeld veel eiwitten, want dit is goed voor de genezing van uw wonden en herstel van uw spieren. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in vlees en vleesvervangers, vis, zuivel, ei, peulvruchten of noten.

indiveo Slide 8



Heeft u vragen over uw herstel en wat u kunt doen om u sneller beter te voelen? Deze kunt u altijd stellen aan uw zorgverlener.

Waarom is het belangrijk om te bewegen?



Wist u dat bewegen heel belangrijk is voor uw herstel? Dit blijkt uit vele onderzoeken. Daarom willen we iedereen die is opgenomen in het ziekenhuis zo snel mogelijk weer in beweging krijgen. Bewegen heeft een positieve invloed op het genezen van een wond en de suikerspiegel. Het voorkomt depressieve stemmingen. Bewegen is dus een goed medicijn en alle beetjes helpen. U kunt al starten met oefeningen terwijl u op een stoel zit

Praktische tips

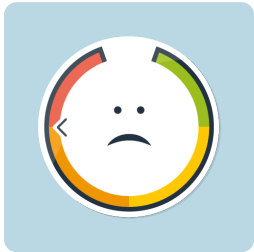
- Eet aan tafel en niet aan bed.
- Trek gewone kleren aan in plaats van uw pyjama.
- Ga met uw bezoek een stukje lopen naar bijvoorbeeld het restaurant.
- Maak gebruik van de fietslabyrinten op de afdeling.
- Wandel de kunstroute in het ziekenhuis.

Bezoektijden

De bezoektijden variëren per afdeling. Vraag bij opname op de desbetreffende afdeling wat de bezoektijden zijn of kijk op www.mcl.nl (<http://www.mcl.nl>).



Pijn tijdens de opname



Heeft u pijn tijdens de opname? Pijn kan veel invloed hebben op uw functioneren en hoe u zich voelt. Geef het aan bij de verpleegkundige als u pijn heeft, zodat er actie op kan worden ondernomen.

Pijnschaal

U kunt aan de hand van de pijnschaal aangeven hoeveel pijn u heeft. De pijnschaal loopt van 0 (geen pijn) tot 10 (heel veel pijn).

Pijnteam

In het ziekenhuis is er een Pijnteam, voor de behandeling van pijn tijdens en na de operatie. Zij kunnen eventueel betrokken worden bij de behandeling. Heeft u vragen hierover dan kunt u terecht bij de verpleegkundige.

Service en voorzieningen



Op bijna alle verpleegafdelingen in het ziekenhuis zijn iPads beschikbaar voor patiënten. Op deze tablets staan veel applicaties voor ontspanning en entertainment. Zo kunt u op de iPad onder andere televisie kijken, radio luisteren, beeldbellen, spelletjes spelen, kranten en tijdschriften lezen en met uw eigen account inloggen op streamingsdiensten als Netflix. Ook kunt u algemene informatie over het ziekenhuis lezen via deze iPad. Het gebruik van de iPads is gratis. Aan het gebruik van de iPads zijn wel voorwaarden verbonden.

Eigen apparatuur

Op uw eigen smartphone, tablet of laptop kunt u gratis gebruikmaken van onze Wifi. Wilt u telefoneren, dan kan dat met uw eigen mobiele telefoon.

Eten en drinken

Zin in eten

Als u ziek bent, heeft u meer voeding nodig. Uw lichaam is namelijk hard aan het werk om te herstellen en kan daarbij extra energie en eiwit door voeding goed gebruiken.



Tijdens ziekte en/of behandeling kunnen de eetlust en de smaak veranderd zijn. Daardoor kan het zijn dat eten moeilijker is. Ook al heeft u niet altijd zin in eten, het is belangrijk om dat toch te doen voor een zo goed mogelijk herstel.

Het advies is om bij het ontbijt en de lunch drie gerechtjes te kiezen en bij de overige eetmomenten ten minste één eiwitrijk gerecht te kiezen. Eet het eiwitrijke gerechtje bij voorkeur voor het slapen gaan.

Eten en drinken in het ziekenhuis



Ziekte en herstel vragen veel van mensen. Goed eten en drinken is daarbij erg belangrijk. Daarom stellen wij als ziekenhuis hoge eisen aan het eten en drinken voor onze patiënten. In ons voedingsconcept Puur is er extra aandacht voor eiwitrijk eten en ligt de focus op het herstel van onze patiënten. Gezonde voeding is de basis van ons aanbod. Onder gezond eten verstaan we: aandacht voor energie, eiwit, voldoende groente, volkoren producten, weinig verzadigd vet en minder toegevoegd suiker en zout. De richtlijnen Goede

Voeding van de Gezondheidsraad (2015) zijn hiervoor onze leidraad.

De kamerassistent komt zes keer per dag langs met de rollende keuken met een aanbod van kleine gerechtjes, waaruit u kunt kiezen. De kamerassistent komt langs om ongeveer 07.30, 10.00, 12.00, 15.00, 17.30 en 19.30 uur. Het aangeboden assortiment van Puur komt wellicht niet overeen met wat u in de thuissituatie gewend bent. Indien u hierover vragen heeft, kunt u terecht bij de kamerassistent. Zij kan dan samen met u kijken naar de mogelijkheden.

Waarom zijn er zes eetmomenten?



Bij ziekte die gepaard gaat met verminderde eetlust, is de kans op voldoende inname van eiwitten en energie bij 6 eetmomenten met kleinere porties groter dan bij 3 eetmomenten met grotere porties.

Door vaker te eten kunt u dus meer eten!

Dieetwensen



Heeft u een speciaal dieet? Hier kunnen wij rekening mee houden. Vertel dit aan de verpleegkundige tijdens het opnamegesprek. Wanneer u een bijzonder dieet heeft, neem dan voor de eerste dag uw tussendoortjes mee naar het ziekenhuis.

Meer informatie?

Frisius MC Leeuwarden als opleidingsziekenhuis



Het Frisius MC Leeuwarden is een opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat het opleiden van artsen tot medisch specialist en het opleiden van stagiaires tot verpleegkundige een belangrijke plek inneemt en dat u behalve met (medisch) specialisten en verpleegkundigen ook te maken kunt krijgen met medewerkers die nog in opleiding zijn.

Tijdens uw opname is een medisch specialist verantwoordelijk voor uw diagnose, behandeling en voortgang van uw zorg: dit is uw hoofdbehandelaar. Het kan voorkomen dat uw behandeling (bijv. operatie of anesthesie) geheel of gedeeltelijk wordt uitgevoerd door een arts-assistent. Dit kan een andere arts zijn dan degene die u eerder heeft geholpen. Een arts-assistent is een volledig gediplomeerd arts, die vaak in vervolgopleiding is tot medisch specialist. Hij of zij is bekwaam en bevoegd om (delen) van de ingreep uit te voeren. Hij of zij werkt onder verantwoordelijkheid van een medisch specialist.

Meer informatie hierover kunt u vinden op de website van het ziekenhuis; www.mcl.nl/behandelaars (<https://www.mcl.nl/praktische-informatie/uw-behandelaars>).