

# Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis

1

Bereid uw ziekenhuisopname voor



2

Blijf in beweging



3

Verminder uw kans op verwardheid



4

Verklein uw kans op vallen



5

Eet en drink voldoende



6

Vraag bij ontslag naar instructies



# Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis



## Bereid uw ziekenhuisopname voor

Zorg vooraf voor een optimale conditie door goed te eten, drinken en in beweging te blijven. Neem bij opname iemand mee. Bedenk vooraf welke vragen u heeft en geef informatie over uw lichamelijk en geestelijk functioneren, medicijnen, eetlust en of u weleens valt. Meld het als u weleens verward bent geweest. Vraag naar de verwachte ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na ontslag regelt.



## Blijf in beweging

Wist u dat de gevolgen van tien dagen bedrust vergelijkbaar zijn met vijftien jaar lichamelijke veroudering? En dat het risico op verwardheid en doorligwonden dan toeneemt? Probeer, indien toegestaan, zoveel mogelijk uit bed te zijn (minimaal 3 keer per dag). Vraag zo nodig hulp hierbij. Loop eventueel samen met uw bezoeker. Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen, vraag zo nodig instructie.



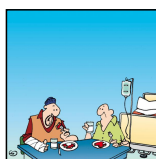
## Verminder uw kans op verwardheid

De volgende tips kunnen helpen om verwardheid te voorkomen. Draag overdag uw eigen kleding (geen nachtkleding), bril en gehoorapparaten. Neem bekende spullen mee zoals foto's, wekker, kalender. Volg zoveel mogelijk uw dagritme van thuis. Meld als u zich minder helder voelt in uw hoofd of als u nare dromen heeft. Vraag of een vertrouwd persoon bij u kan blijven als u zich daardoor rustiger voelt.



## Verklein uw kans op vallen

Neem stevig schoeisel met stroef profiel, uw bril en uw loophulpmiddelen mee. Vraag of 's nachts een lampje aan kan blijven als u dat gewend bent. Als u moeilijk uit bed komt of loopt, vraag dan hulp. Zorg ervoor dat u altijd bij de bel kunt. Maak, als uw arts dit goed vindt, regelmatig een kleine wandeling. Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.



## Eet en drink voldoende

Herstellen kost energie. Eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag). Eet indien mogelijk aan tafel, dit verkleint de kans op verslikken. Neem uw tijd en vraag zo nodig hulp, bijvoorbeeld bij het openen van verpakkingen. Vraag of familie u mag helpen als u daardoor beter eet. Mondzorg is belangrijk, poets dagelijks uw tanden. Volg de adviezen van uw diëtist op en geef aan als dat niet lukt.



## Vraag bij ontslag naar instructies

Bereid het ontslaggesprek voor en neem iemand mee. Vraag een overzicht van uw medicijnen. Laat het overzicht doorsturen naar uw apotheek en huisarts. Stel vragen over leefregels, controleafspraken en wie u kunt bellen bij vragen. Kom op zaken terug als iets onduidelijk is. Vraag de informatie op papier. Bespreek of eventuele zorg voor thuis is georganiseerd en wie zo nodig nog iets regelt.

Deze kaart is gebaseerd op het VMS thema kwetsbare ouderen ([www.vmszorg.nl](http://www.vmszorg.nl)). In deze kaart staan tips over hoe u zelf bij kunt dragen aan het voorkomen van onnodige achteruitgang in het ziekenhuis. Deze kaart is gemaakt in samenwerking met het Diakonessenhuis Utrecht – Zeist – Doorn en V&VN Geriatrie Verpleegkunde.

**v&vn**  
Beroepsvereniging van zorgprofessionals  
Geriatrie Verpleegkunde

**NP** NEDERLANDSE  
**CF** PATIËNTEN  
CONSUMENTEN  
FEDERATIE

**Diakonessenhuis**