INFORMATIE OVER

Speciale aandacht voor uw gezondheid tijdens uw opname

Oudere mensen die in het ziekenhuis worden opgenomen, hebben vaak meer dan één aandoening. Zo'n combinatie van aandoeningen maakt een ziekenhuisopname mogelijk tot een extra kwetsbare situatie.

Sommige patiënten hebben ook beperkingen zoals doofheid, slecht zien, moeite met lopen of angst om te vallen. Hierdoor lopen oudere patiënten meer risico dat hun dagelijkse functioneren achteruit gaat na een ziekenhuisopname.

Uit ervaring blijkt dat veel ouderen na hun opname in het ziekenhuis moeite hebben om de draad weer op te pakken. Zij zijn moe, futloos, wankel op de benen en hebben angst om te vallen. Zij voelen zich minder zelfstandig worden.

Als ziekenhuis willen we u helpen om deze achteruitgang in functioneren te helpen voorkomen. We geven u daarom informatie over wat u zelf kunt doen om uw conditie en zelfstandigheid op peil te houden tijdens de ziekenhuisopname.

Extra aandacht bij opname

Als u ouder bent dan 70 jaar stellen wij aan het begin van uw opname een aantal vragen, om mogelijke problemen en lichamelijke beperkingen te kunnen herkennen. We brengen in kaart of u risico loopt op een val en op verwardheid (delier) tijdens uw ziekenhuisopname. We stemmen de zorg graag in samenspraak met u af.

Geriatrieteam

Geriatrie is het specialisme voor de oudere patiënt in een ziekenhuis. Als uit het gesprek met u blijkt dat u te maken kan krijgen met een van bovengenoemde problemen, dan komt er iemand van het geriatrieteam bij u langs tijdens uw opname in het ziekenhuis. Het geriatrieteam bestaat uit een geriatrieverpleegkundige, een klinisch geriater en een internist ouderengeneeskunde.

Het geriatrieteam bespreekt met u hoe wij het risico op deze problemen en achteruitgang in uw zelfstandigheid zo veel mogelijk kunnen beperken. En ook wat u en uw naasten zelf kunnen doen hieraan. De geriater of internist ouderengeneeskunde deelt de uitkomsten van het gesprek met uw behandelend specialist(en) en verpleegkundigen, zodat zij er rekening mee kunnen houden.

Wat kunt u zelf doen?

Belangrijke adviezen om uw conditie en zelfstandigheid tijdens uw ziekenhuisopname op peil te houden:

1. Laat weten hoe het was vóór de opname

Vertel uw behandelend arts en verpleegkundige over uw functioneren vóór de opname. Als uw familie en naasten al geruime tijd voor u zorgen, kunnen zij de artsen en verpleegkundigen ook belangrijke informatie geven.

U en uw familie en naasten weten ook welke problemen zich mogelijk kunnen voordoen als u straks uit het ziekenhuis bent. We horen deze informatie graag zo vroeg mogelijk zodat we de zorg tijdens en na de ziekenhuisopname met u en uw naasten afstemmen.

2. Ondersteuning door uw naasten en contactpersoon

Als het nodig is, kan uw familie u bijstaan en ondersteunen tijdens de opname. Bijvoorbeeld bij het eten of blijven bewegen. Ook kan aan uw familie of uw naasten gevraagd worden om bij u in het ziekenhuis te overnachten (rooming-in) als dit voor uw situatie wenselijk is.

Het BovenIJ ziekenhuis werkt met een vast contactpersoon. Spreek met uw naasten af wie uw contactpersoon is tijdens uw ziekenhuisopname. Dat kan een familielid zijn of iemand anders die u vertrouwt. Uw contactpersoon moet telefonisch bereikbaar zijn in de periode dat u in het ziekenhuis bent. Uw contactpersoon mag vragen over uw situatie stellen aan het ziekenhuispersoneel. Als het nodig is, neemt de verpleegkundige contact op met deze persoon. Familie en kennissen kunnen bij uw contactpersoon informeren naar uw gezondheidssituatie.

3. Blijf in beweging

Bewegen doet wonderen. Wist u dat tien dagen in bed liggen vergelijkbaar is met vijftien jaar lichamelijke veroudering. En dat het risico op verwardheid en doorligwonden dan toeneemt? Hoe minder u beweegt, hoe groter ook de kans is dat u na uw opname bepaalde dingen niet meer zelfstandig kunt. Probeert u daarom zo veel mogelijk te blijven bewegen

tijdens uw ziekenhuisopname. Wij helpen u daar graag bij.

Onze adviezen

1. Ga, zodra het kan, zo veel mogelijk uit bed tijdens uw opname (minimaal drie keer per dag). Vraag zo nodig hulp hierbij.
2. Loop eventueel samen met uw bezoek. Wij adviseren ook graag uw naasten hoe zij u kunnen helpen met het (veilig) lopen.
3. Heeft u bij strikte bedrust? Beweeg dan regelmatig uw armen en benen. Vraag eventueel om instructie.

Blijf ook bewegen na de ziekenhuisopname, als u weer thuis bent. Ga bijvoorbeeld minimaal drie keer per dag een stukje wandelen, ook als u moe bent of wankel in de benen. Misschien is er iemand in uw omgeving die u hierbij kan helpen als u bang bent om te vallen. Of vraag de verpleegkundige die u begeleidt bij uw ontslag hoe u hier eventueel hulp bij kunt krijgen.

4. Verklein uw kans op vallen

Tips om de kans op vallen te verkleinen:

1. Neem naar het ziekenhuis stevig schoeisel met een stroef profiel mee, uw bril en uw eventuele loophulpmiddelen.
2. Vraag of er ’s nachts een lampje aan kan blijven als u dat gewend bent.
3. Als u moeilijk uit bed komt of moeilijk loopt, vraag dan hulp.
4. Zorg ervoor dat u altijd bij de alarmbel kunt.
5. Meld klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij het bewegen of vaak plassen.

Eet en drink voldoende

Goede voeding is heel belangrijk voor uw gezondheid en herstel. Daarom hebben we in het ziekenhuis veel aandacht voor wat u eet en drinkt. Soms roepen we daarbij de hulp in van een diëtist.

Ons advies aan u

1. Eet minimaal drie maaltijden per dag.
2. Eet zo mogelijk aan een tafel en drink uit een glas (niet met een rietje), dit verkleint de kans op verslikken.
3. Neem uw tijd en vraag zo nodig hulp, bijvoorbeeld bij het openen van verpakkingen.
4. Goede mondzorg is ook belangrijk, poets dagelijks uw tanden.

5. Verminder uw kans op verwardheid (delier)

Een delier is een plotselinge verwardheid. Dit komt regelmatig voor bij (oudere) patiënten in het ziekenhuis. Patiënten met een delier hebben onder andere problemen met denken, kunnen informatie niet goed meer onthouden en vaak nemen zij de werkelijkheid anders waar. Dagelijkse handelingen kosten daardoor meer moeite. Patiënten kunnen erg onrustig zijn, of juist heel slaperig.

Een delier ontstaat doordat het lichaam ontregeld is. Dit kan allerlei oorzaken hebben, zoals een operatie, een ontsteking, ziekten aan het hart of de longen, stoornissen in de stofwisseling, bepaalde medicijnen enzovoorts. Meestal is een delier tijdelijk.

Een delier kan op elke leeftijd voorkomen, ouderen hebben alleen een verhoogde kans. Kwetsbaar bent u vooral als u geheugenproblemen heeft of als u al eerder een delier heeft gehad. Ook als u - voor de opname al - hulp nodig heeft met wassen en aankleden of als u minder goed kunt horen of zien, zijn dat kwetsbare omstandigheden.

In het BovenIJ ziekenhuis is de zorg voor mensen met een delier gericht op het snel herkennen en behandelen, maar ook op het voorkómen.

Onze tips

1. Draag overdag uw eigen kleding (geen nachtkleding), en indien van toepassing uw bril en gehoorapparaat.
2. Neem bekende spullen mee zoals foto’s en een kalender.
3. Volg zoveel mogelijk uw dagritme van thuis.
4. Geef aan als u zich minder helder voelt in uw hoofd of als u nare dromen heeft.
5. Vraag of een vertrouwd persoon bij u kan blijven als u zich daardoor rustiger voelt.

Weer naar huis na uw ziekenhuisopname

Al vroeg tijdens uw opname in het ziekenhuis bespreekt uw behandelend arts met u en uw naasten of en welke voorbereidingen we moeten treffen om na de ziekenhuisopname weer veilig naar uw eigen woonomgeving te kunnen gaan. Wij proberen dit zo goed mogelijk voor te bereiden samen met u.

Ondersteuning door wijk- / praktijkverpleegkundige

Als u dit wilt, komt al tijdens de ziekenhuisopname een wijkverpleegkundige of de praktijkverpleegkundige van uw huisarts bij u langs. Deze wijk- of praktijkverpleegkundige begeleidt uw ontslag naar huis. Zij komt ook binnen enkele dagen na uw ontslag uit het ziekenhuis thuis bij u langs. De verpleegkundige helpt u dan met eventuele wijzigingen in uw

medicatie, beantwoordt vragen die u heeft en helpt u waar mogelijk om weer op de been te komen en te herstellen. Zij gebruikt hierbij de adviezen die het geriatrieteam heeft gegeven tijdens uw opname. De wijk- of praktijkverpleegkundige stemt de ontslagbegeleiding af met uw behandelend specialist van het BovenIJ ziekenhuis en met uw huisarts.

De verpleegkundige kan u ook adviezen geven over huishoudelijke hulp of als u hulp nodig heeft bij het boodschappen doen. Of bij vragen over zaken als personenalarmering, of het meedoen aan activiteiten in uw buurt. Als u dit wenselijk vindt kan de verpleegkundige u ook in contact brengen met een vrijwilliger, of met een ouderenadviseur. Een ouderenadviseur is een maatschappelijk werker speciaal voor ouderen. Een ouderenadviseur kan u helpen met vraagstukken over bijvoorbeeld wonen en onderhoud van uw huis, uw financiën en bankzaken en uw geestelijke gezondheid.

Thuiszorg

Als het nodig is regelt het ziekenhuis ook (extra) thuiszorg voor u. Dit doet de transferverpleegkundige van het ziekenhuis. De transferverpleegkundige bespreekt dit met u en uw naasten tijdens de ziekenhuisopname.

Tijdelijke opname in een andere instelling na uw ziekenhuisopname

Als blijkt dat u na de ziekenhuisopname niet (direct) naar uw eigen huis kunt, bespreekt de transferverpleegkundige met u en uw naasten welke andere mogelijkheden er zijn. De transferverpleegkundige regelt vervolgens een opname voor u in een andere instelling. Vaak gaat het om een tijdelijke opname in een verpleeghuis voor een aantal dagen of weken. Afhankelijk van uw situatie wordt u bijvoorbeeld opgenomen op een geriatrische revalidatieafdeling, op een herstelafdeling of een ander tijdelijk verblijf in het verpleeghuis.

In het verpleeghuis beoordeelt het behandelend en verzorgend team met u en uw naasten opnieuw of u veilig naar huis kunt. Als dat niet mogelijk is vraagt het team van het verpleeghuis in overleg met u een WLZ-indicatie aan (Wet Langdurige Zorg), om in het verpleeghuis te kunnen blijven. Het BovenIJ ziekenhuis kan deze WLZ-indicaties doorgaans niet aanvragen. Als u na de opname in het ziekenhuis niet (direct) naar huis kunt, regelt het ziekenhuis wel eerst een tijdelijke opname in een andere instelling (verpleeghuis).

U kunt uw voorkeur voor een tijdelijk ander verblijf aan de transferverpleegkundige doorgeven. Het kan voorkomen dat er bij de locatie van uw voorkeur geen plaats is. U kunt helaas niet in het ziekenhuis wachten op uw locatie van voorkeur. Voor uw eigen gezondheid is het beter dat u na uw medische behandeling het ziekenhuis weer verlaat, om onnodige

risico’s die verbonden zijn aan de ziekenhuisopname, zoals ziekenhuiscomplicaties of het risico op functieverlies, zo veel mogelijk te beperken.

Heeft u vragen?

Tijdens uw opname kunt u bij de verpleegkundige van de afdeling terecht met al uw vragen. Voor medisch inhoudelijke vragen kunt u (of uw naaste) via de verpleegkundige een afspraak maken met de (zaal)arts.

Afdelingen

Geriatrie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6253
Route	2e etage - zuid

https://www.bovenij.nl/praktische-informatie/opname/speciale-aandacht-voor-uw-gezondheid-tijdens-uw-opname
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 12.00 uur.