

Geriatricie  
040 286 4811

Opgenomen worden in een ziekenhuis gebeurt vaak onverwachts. Er komt dan in een korte tijd veel op jou en op jouw mantelzorgers af.

### **Vorbereiding voor thuis**

Om te zorgen dat de (onverwachte) ziekenhuisopname goed en soepel verloopt, kun je onderstaande voorbereidingen treffen.

Bespreek onderstaande zaken ook met jouw mantelzorgers, zodat diegene ook op de hoogte is.

- Bewaar jouw verzekeringskaart op een vaste plek, zodat je deze direct kunt pakken.
- Bewaar een actuele medicatie lijst.
- Maak voor jezelf een overzicht met voor jou belangrijke telefoonnummers van bijvoorbeeld jouw partner, kinderen of andere mantelzorgers.
- Leg de Anna Checklist op een vaste en herkenbare plek. Zodat jij en of jouw mantelzorgers direct de checklist kan pakken indien nodig.

### **Een (onverwachte) ziekenhuisopname**

De Anna Checklist bevat punten die belangrijk zijn om zo snel mogelijk mee te nemen naar het ziekenhuis. Deze spullen zorgen er namelijk voor dat jouw ziekenhuisopname zo goed mogelijk verloopt.

#### **Anna Checklist**

- Jouw verzekeringskaart
- Actueel overzicht van de huidige medicatie die je gebruikt
- Overzicht van belangrijke telefoonnummers van jouw naasten
- Het loophulpmiddel wat je gebruikt
- Een tas met:
  - Bril
  - Gehoorapparaat
  - Toiletgerei
  - Goed stevig schoeisel
- Alledaagse kleding die makkelijk zit voor overdag
- Pyjama/nachtkleding voor 's nachts
- Bekende spullen zoals foto's, kalender, puzzel en/of boek
- Het 6 stappenplan voor tijdens de ziekenhuisopname

### **Het 6 stappenplan voor tijdens de ziekenhuisopname**

Je bent opgenomen in het ziekenhuis en heb de Anna Checklist uitgevoerd. Nu is het belangrijk om te denken aan het 6 stappenplan voor tijdens de ziekenhuisopname om zo fit mogelijk het ziekenhuis te verlaten.

### 1. Houd de regie samen met jouw specialist/ verpleegkundige.

Schrijf de vragen die jij en/of jouw mantelzorgers heeft op en stel deze aan de arts en/of verpleegkundige. Meld ook bijzonderheden. Denk bijvoorbeeld aan of jij je anders voelt dan een dag geleden, of je bent gevallen, of je ergens pijn hebt, duizelig bent, verward bent of andere zaken. Bespreek ook vroegtijdig wat de verwachte ontslagdatum is en wie eventueel de zorg na ontslag regelt.



### 2. Beweging is juist nu belangrijk.

Probeer zo veel mogelijk uit bed te zijn en aan tafel te zitten. Door in bed te liggen verhoogt het risico op een longontsteking en gaat jouw spierkracht hard achteruit. Je kunt op iedere afdeling deelnemen aan de AnnaBeweegt Wandelroute om jouw herstel te stimuleren. Dit kun je alleen of samen met jouw bezoeker doen. Beweging is het beste gratis medicijn! Neem het elke dag! Heb je moeite om in beweging te blijven? Vraag de verpleegkundige om hulp. Ook kun je de verpleegkundige vragen om je de folder 'Spierkrachtoefeningen voor tijdens de opname' te geven. Dit zijn eenvoudige spierkrachtoefeningen die jij zelf kunt doen.



### 3. Verklein de kans om te vallen.

Belangrijk is om het hulpmiddel en stevige schoenen die je thuis gebruikt, ook in het ziekenhuis te

gebruiken. Vraag jouw contactpersoon om deze zo snel mogelijk mee te nemen. Door in beweging te blijven gedurende de opname verminder je het valrisico.



#### **4. Verminder jouw kans op verwardheid.**

Soms kan het zo zijn dat jij je tijdens een ziekenhuisopname minder helder voelt in jouw hoofd of nare dromen hebt/aparte dingen ziet. Als dit het geval is, meld dit direct bij de verpleegkundige. Jij en jouw mantelzorger kunnen de volgende tips toepassen om deze verwardheid te voorkomen: draag overdag jouw eigen kleding (geen nachtkleding), bril en gehoorapparaten. Neem bekende spullen mee zoals foto's, wekker, kalender, puzzel en/of een boek mee.



#### **5. Eet en drink voldoende**

Om te herstellen heeft jouw lichaam voedingsstoffen nodig. Eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag). Door aan tafel te eten verklein je de kans op verslikken. Neem de tijd om te eten en vraag indien nodig hulp. Volg de adviezen van de diëtist op. Lukt het niet? Vraag hulp aan de verpleegkundige.



### 6. Vraag bij ontslag naar instructies

Bereid het ontslaggesprek voor en vraag jouw mantelzorgers om er bij te zijn. Vraag een overzicht van jouw medicijnen. Stel vragen over leefregels, controleafspraken en wie je kunt bellen als je vragen hebt. Stel alle vragen die je hebt en kom op zaken terug als het voor jou onduidelijk is en vraag om deze informatie op papier te zetten, zodat je het terug kunt lezen. Bespreek of eventuele zorg voor thuis is georganiseerd en wie zo nodig nog iets regelt.



Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger009-goede-voorbereiding-thuis-voorkomt-onnodige-achteruitgang-in-het-ziekenhuis/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger009-goede-voorbereiding-thuis-voorkomt-onnodige-achteruitgang-in-het-ziekenhuis/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER009  
10-01-2021