



St. Anna Ziekenhuis



**Goede voorbereiding thuis
voorkomt onnodige
achteruitgang in het ziekenhuis**

| bijzonder betrokken |

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

Vorbereiding voor thuis

Om te zorgen dat de (onverwachte) ziekenhuisopname goed en soepel verloopt, kunt u onderstaande voorbereidingen treffen. Bespreek onderstaande zaken ook met uw mantelzorgers, zodat diegene ook op de hoogte is.

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

Een (onverwachte) ziekenhuisopname

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

St. Anna Checklist

- Uw verzekeringskaart
- Actueel overzicht van de huidige medicatie die u gebruikt
- Overzicht van belangrijke telefoonnummers van uw naasten
- Het loophulpmiddel wat u gebruikt
- Een tas met:

 - Bril
 - Gehoorapparaat
 - Toiletgerei
 - Goed stevig schoeisel
 - Makkelijke dragende alledaagse kleding
 - Bekende spullen zoals foto's, kalender, puzzel en/of boek
 - Het 6 stappenplan voor tijdens de ziekenhuisopname

Het 6 stappenplan voor tijdens de ziekenhuisopname

U bent opgenomen in het ziekenhuis en heeft de St. 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 uw specialist/verpleegkundige.

Schrijf op en stel de vragen die u en/of uw mantelzorger heeft en meld bijzonderheden aan de arts en/of verpleegkundig. Denk bijvoorbeeld aan of u zich anders voelt dan een dag geleden, of je bent gevallen, of u ergens pijn heeft, 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 liggen verhoogt het risico op een longontsteking en gaat uw spierkracht hard achteruit. U kunt op iedere afdeling deelnemen aan de AnnaBeweegt Wandelroute om uw herstel te stimuleren. Dit kunt u alleen of samen met uw bezoek doen. Beweging is het beste gratis medicijn! Neem het elke dag! Heeft u moeite om in beweging te blijven? Vraag de verpleegkundige om hulp. Ook kunt u de verpleegkundige vragen om u de folder 'Spierkrachtoefeningen voor tijdens de opname' te geven. Dit zijn oefeningen om eenvoudige spierkrachtoefeningen die u zelf kunt doen.

3. Verklein de kans om te vallen.

Belangrijk is om het hulpmiddel en stevig schoeisel wat u thuis gebruikt, ook in het ziekenhuis te gebruiken. Vraag uw contactpersoon om deze zo snel mogelijk mee te nemen. Door in beweging te blijven gedurende de opname vermindert u het valrisico.

4. Verminder uw kans op verwardheid.

Soms kan het zo zijn dat u zich tijdens een ziekenhuisopname minder helder voelt in uw hoofd of nare dromen hebt/aparte dingen ziet. Als dit het geval is, meld dit direct bij de verpleegkundige. U en uw mantelzorger kunnen de volgende tips toepassen om deze verwardheid te voorkomen: draag overdag uw 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 uw lichaam voedingsstoffen nodig. Eet en drink daarom voldoende (minimaal 3 maaltijden per dag). Door aan tafel te eten verkleint u 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 uw mantelzorger om er bij

te zijn. Vraag een overzicht van uw medicijnen en vraag ook of die overzicht naar uw eigen huisarts en apotheek gestuurd kan worden. Stel vragen over leefregels, controleafspraken en wie u kunt bellen als u vragen heeft. Stel alle vragen die u heeft en kom op zaken terug als het voor u onduidelijk is en vraag om deze informatie op papier te zetten, zodat u het terug kunt lezen. Bespreek of eventuele zorg voor thuis is georganiseerd en wie zo nodig nog iets regelt.

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

www.st-anna.nl

GER012
06-19