



*St. Anna Ziekenhuis*



## **Goede voorbereiding 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
  - Alledaagse kleding die makkelijk zit voor overdag
  - Pyama/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

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 de vragen die u en/of uw mantelzorger heeft op en stel deze aan de arts en/of verpleegkundige. Meld ook bijzonderheden. Denk bijvoorbeeld aan of u zich anders voelt dan een dag geleden, of u 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 te 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 bezoeker 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 eenvoudige spierkrachtoefeningen die u zelf kunt doen.



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

Belangrijk is om het hulpmiddel en stevige schoenen die 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. 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](http://www.st-anna.nl)

**GER009**  
**10-20**