

Voorkom onnodige achteruitgang in het ziekenhuis



Máxima Medisch Centrum, locatie Eindhoven
Ds. Th. Fliednerstraat 1 5631 BM Eindhoven
Postbus 90052 5600 PD Eindhoven

Máxima Medisch Centrum, locatie Veldhoven
De Run 4600 5504 DB Veldhoven
Postbus 7777 5500 MB Veldhoven

jobnr 492741-07-16



máxima
medisch centrum



Bereid uw ziekenhuisopname voor

Zorg voor een optimale conditie door goed te eten, te drinken en te bewegen. 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 wel eens valt. Meld het als u weleens verward bent geweest. Vraag naar de verwachte ontslagdatum en bespreek wie eventueel de zorg na ontslag regelt.



Verminder uw kans op verwardheid

Draag overdag uw eigen kleding, bril en gehoorapparaat. Neem bekende spullen mee zoals foto's of kalender. Volg zoveel mogelijk uw dagritme van thuis. Meld het 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.



Eet en drink voldoende

Eet minimaal drie maaltijden per dag en drink voldoende. Eet indien mogelijk aan tafel, dit verkleint de kans op verslikken. Neem uw tijd en vraag zonodig om hulp. Vraag of familie u mag helpen als u daardoor beter eet. Zorg voor een goede mondzorg. Volg de adviezen op van de diëtist en geef aan als dat niet lukt.



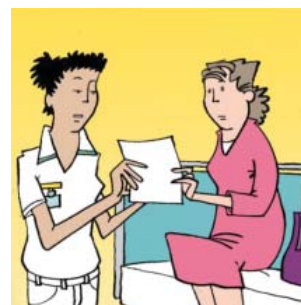
Blijf in beweging

Probeer, indien toegestaan, minimaal drie keer per dag uit bed te zijn. Vraag hier zonodig hulp bij. Loop, indien toegestaan, samen met uw bezoeker. Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen, vraag zonodig om instructies.



Verklein uw kans op vallen

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



Vraag bij ontslag naar instructies

Bereid het ontslaggesprek voor en neem iemand mee. Vraag een overzicht van uw medicijnen. Laat dit overzicht doorsturen naar uw apotheek en uw huisarts. Vraag met wie u contact op kunt nemen als u nog vragen heeft. Vraag eventueel de informatie op papier. Bespreek hoe eventuele zorg na ontslag is geregeld.