

Na ontslag uit het ziekenhuis

U bent opgenomen op de afdeling Interne Geneeskunde, Infectieziekten, Endocrinologie en Reumatologie in Rijnstate en gaat binnenkort weer naar huis. In deze folder geven wij u informatie en tips mee voor de komende periode.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Uw medicijnen

Bij ontslag uit het ziekenhuis faxt de afdeling uw actuele medicijnlijst naar uw eigen apotheek. Uw afdelingsarts heeft voor ontslag de medicijnlijst met u doorgelopen voor uitleg. U krijgt van de arts een kopie van de medicijnlijst. U of één van uw naasten haalt de medicatie zelf op bij de thuisapotheek of er is met de arts afgesproken dat uw medicatie wordt thuisbezorgd op de dag van uw thuiskomst. Wordt de medicatie niet voor 16.30 uur thuisbezorgd, dan kunt u contact opnemen met uw eigen apotheek. Zij informeren u dan verder.

Sommige (stof)namen van medicijnen die u thuis gaat gebruiken, kunnen verschillen van de namen van de medicijnen die u bij ons op de afdeling heeft gekregen. Dit heeft te maken met de keuze van de soort medicatie van de apotheek. Met vragen over uw medicatie en bijwerkingen kunt u terecht bij uw thuisapotheek. Zij hebben de taak om u hierover duidelijkheid te geven. Zo nodig kunt u bij uw apotheek vragen om een medicatieoverzicht. Als u tijdens uw ziekenhuisopname medicatie aan ons heeft afgegeven, krijgt u die van ons terug.

Overdrachtsdocument

De verpleging geeft als dit nodig is een verpleegkundige overdracht mee. Dit overdrachtsdocument is bestemd voor de thuiszorg of de medewerkers in het verzorgings- of verpleeghuis. U en uw naasten mogen deze overdracht ook inzien. Zo bent u goed op de hoogte van de huidige situatie. Het overdrachtsdocument krijgt u alleen mee als u in aanmerking komt voor thuiszorg of als u in een verzorgingshuis of verpleeghuis verblijft.

Zorg- en hulpmiddelen thuis

Als u na ontslag een loophulpmiddel nodig heeft, dan kunt u dit door uw mantelzorger of verzorger kort voor ontslag laten regelen bij de thuiszorgwinkel. U kunt een loophulpmiddel huren of kopen. Als u aanvullende zorgverlening (fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist) nodig heeft, dan is het nodig dat u dit direct na uw ontslag in gang zet. Schakel daarbij zo nodig de hulp in van uw mantelzorger of verzorger. De overdracht van de aanvullende zorgverlening wordt aan u meegegeven bij ontslag. In sommige gevallen wordt dit rechtstreeks opgestuurd naar de ontvangende discipline.

Als u baat denkt te hebben bij een ander hulpmiddel, dan kunt u terecht bij de Stichting Thuiszorg Midden-Gelderland (www.stmg.nl) of bij een thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

Hoe gaat u verder na het ontslag?

Bewegen, structuur en rust

We hebben u tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk een dagstructuur aangeboden. Deze bestond uit 's morgens wassen en aankleden, als dit kon in de normale kleding. Vervolgens kreeg u, zo mogelijk, de maaltijden aan tafel in de patiëntenkamer. Een dagstructuur is belangrijk omdat dit de meeste mensen helpt om zich in het geheel beter te voelen. Wij raden u daarom aan om ook thuis een dagstructuur voor uzelf te organiseren waar u zich prettig bij voelt. Als u overdag voldoende activiteiten heeft, slaapt u 's nachts vaak ook beter.

Voeding

In het kader van herstel na een ziekte is het vaak van belang om ook na het ziekenhuisontslag voldoende energie en eiwitten te gebruiken. Dat is niet altijd makkelijk omdat er bij ziekte regelmatig sprake is van weinig eetlust. Soms helpt het dan om wat vaker iets te eten. Mogelijk heeft u tijdens uw opname contact gehad met een diëtist en zijn er voor thuis dieetadviezen meegegeven. Bij vragen over uw dieet of voedingsadvies kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Tips voor thuis

Wij adviseren u:

- voldoende te bewegen. Veilig schoeisel helpt u bij het lopen en het voorkomt vallen;
- voldoende te blijven eten en drinken; gebruik zo nodig wat vaker op de dag een kleine maaltijd;
- als dit mogelijk is één keer per week te wegen;
- uw ontlastingspatroon in de gaten te houden;
- uw medicatie volgens voorschrift te nemen;
- te proberen 's nachts niet alleen op uw rug te liggen, maar ook op uw zij. Dit voorkomt doorligplekken;
- tijdig contact te zoeken met de huisarts als u merkt dat er zich problemen voordoen.

Vragen en problemen

Zijn er vragen of onduidelijkheden over uw ontslag? Dan kunt u het beste dezelfde dag nog contact opnemen met de afdeling, telefoon: 088 - 005 6711. Als u thuis gezondheidsproblemen krijgt, neemt u dan contact op met uw huisarts. De huisarts is na uw ontslag uit het ziekenhuis uw eerste aanspreekpunt als u problemen krijgt met uw lichamelijke of geestelijke gezondheid.

In de meeste gevallen krijgt u een afspraak mee voor een poliklinische controle. Als de vragen over de opname en het herstel thuis kunnen wachten, kunt u deze het beste stellen tijdens de poliklinische afspraak. De afspraak krijgt u mee of thuis gestuurd.

Evaluatieformulier

Wij stellen het op prijs als u het evaluatieformulier invult dat u van ons meekrijgt. Dit geeft ons informatie over wat er goed gaat of wat wij kunnen verbeteren in onze zorgverlening. De ingevulde lijst kunt u terugsturen in de enveloppe zonder postzegel of nog tijdens opname voor ontslag ingevuld aan ons afgeven.

Het behandelend en verplegend team van A6V3 wenst u een goede thuiskomst en welbevinden.

Aanvullende informatie

Zorg aanvragen via de gemeente


De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zorgt ervoor dat mensen met een beperking kunnen meedoen aan de samenleving en zelfstandig kunnen blijven wonen. De Wmo is er voor ouderen en mensen met een handicap of een chronisch psychisch probleem. In grote lijn gaat het om de volgende soorten zorg: hulp bij het huishouden, participatievoorzieningen, rolstoelvoorzieningen, vervoers- en woonvoorzieningen. U kunt bij uw gemeente informeren naar de mogelijkheden.

Maaltijdvoorziening

Er zijn veel organisaties die verschillende vormen van tafeltje-dek-je aanbieden (diepvriesmaaltijden, warme maaltijden, magnetronmaaltijden). Hiervoor kunt u ook contact opnemen met de Wmo-afdeling van uw gemeente. Zij zorgen soms ook voor de vergoedingen voor de maaltijden. De Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA) verzorgt een maaltijdvoorziening aan huis. Daarnaast organiseert SWOA op verschillende locaties open eettafels.

Personenalarmering

Voor personenalarmering zijn er verschillende aanbieders. Onder andere biedt de Stichting Thuiszorg Midden-Gelderland (www.stmg.nl) personenalarmering. U kunt uw huisarts of thuiszorgaanbieder vragen naar de verschillende mogelijkheden.



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialisten via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl