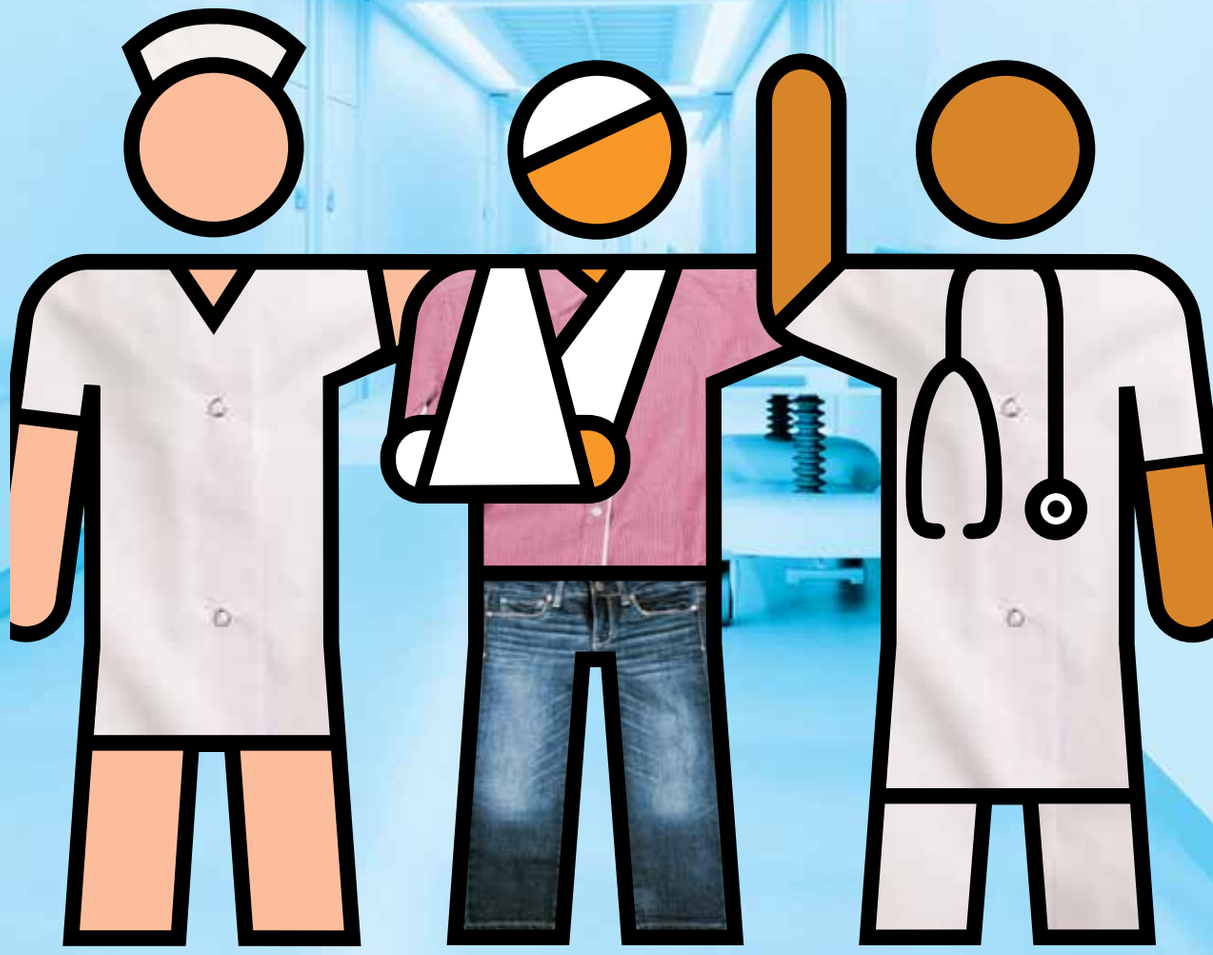
Mijn patiëntengids
voor een veilig bezoek aan het ziekenhuis



Wie naar het ziekenhuis moet, is meestal kwetsbaar en afhankelijk. Patiënten moeten kunnen vertrouwen op goede en veilige zorg. Toch kan er iets misgaan vóór, tijdens of na uw behandeling. Zorgverleners in ziekenhuizen doen er alles aan om dit zoveel mogelijk te voorkomen. U als patiënt kunt daarbij helpen! Zorgverleners kunnen uw ogen, oren en gevoel goed gebruiken om goede en veilige zorg te verlenen.

‘Mijn patiëntengids’ laat zien wat u (of uw familie) kunt doen om ongelukken of problemen in het ziekenhuis te voorkomen. Hoe kunt u zich het beste voorbereiden op een ziekenhuisbezoek? Welke vragen moet u stellen aan de arts of verpleegkundige? En hoe zorgt u dat u tijdens uw bezoek in het ziekenhuis goed geïnformeerd blijft? Artsen en verpleegkundigen vertellen in deze gids ook zelf hoe u hen het beste kunt ondersteunen. De vele tips in de gids kunt u rechtstreeks in praktijk brengen.

VMS
veiligheids
programma

Persoonlijke gegevens

Naam .....

Adres .....

Postcode/woonplaats .....

Telefoonnummer thuis .....

Telefoonnummer werk .....

Mobiele telefoonnummer .....

E-mailadres .....

Burgerservicenummer .....

Zorgverzekeringsnummer .....

Contactgegevens in geval van nood

Naam .....

Adres .....

Postcode/woonplaats .....

Telefoonnummer thuis .....

Telefoonnummer werk .....

Mobiele telefoonnummer .....

E-mailadres .....

Contactgegevens huisarts

Naam .....

Adres .....

Postcode/woonplaats .....

Telefoonnummer .....

Inhoudsopgave

Inleiding

1
Voorbereiding
Hoe u thuis al mee kunt helpen aan een veilig ziekenhuisbezoek

2
Onderzoek & diagnose
Veilig laten onderzoeken wat er aan de hand is

3
Operatie
Veilig op de operatietafel

4
Dagbehandeling & opname
Veilige opname in het ziekenhuis

5
In noodgevallen
Veilige zorg bij spoed

6
Ontslag & nazorg
Veilig naar huis

Nawoord

Inleiding

Zo helpt u mee aan een veilig bezoek aan het ziekenhuis
Artsen en verpleegkundigen* zijn verantwoordelijk voor uw veiligheid in het ziekenhuis. U kunt erop vertrouwen dat zij er alles aan doen om u zo goed en veilig mogelijk te behandelen.

Artsen en verpleegkundigen in de Nederlandse ziekenhuizen weten steeds beter wat de risico's zijn en hoe zij vergissingen kunnen voorkomen. De afgelopen jaren hebben zij heel veel gedaan om de zorg voor patiënten te verbeteren.

U kunt daarbij helpen. Het gaat om uw zorg en uw gezondheid. Wat u vertelt aan uw arts en verpleegkundige is bijvoorbeeld belangrijk om goed in te kunnen schatten wat er aan de hand is. En u helpt artsen en verpleegkundigen door vragen te stellen en het te zeggen als u iets niet begrijpt of als u iets vreemd vindt.

In deze patiëntengids leest u...
- wat u mag verwachten van artsen en verpleegkundigen als het om uw veiligheid gaat,
- wat u zelf kunt doen om te helpen de risico's zo klein mogelijk te maken en
- hoe u deze gids tot uw eigen patiëntengids voor een veilig bezoek aan het ziekenhuis kunt maken. Met praktische tips, handige lijstjes en uw eigen aantekeningen.

Samen met de artsen en verpleegkundigen heeft u hetzelfde doel:
veilige zorg in het ziekenhuis.

* Met artsen en verpleegkundigen worden ook alle andere zorgverleners in het ziekenhuis bedoeld.

1
Voorbereiding

Hoe u thuis al mee kunt helpen aan een veilig ziekenhuisbezoek

- **Schrijf thuis alvast belangrijke dingen op over uw gezondheid.**
- **Zorg voor een overzicht van uw medicijnen.**
- **Schrijf de vragen op die u zelf heeft.**
- **Zorg dat iemand met u meegaat naar het ziekenhuis.**

De huisarts heeft u doorverwezen naar een arts in het ziekenhuis. De arts in het ziekenhuis zal u gaan onderzoeken, vaststellen wat u heeft en een behandeling voorstellen. U kunt uw arts helpen dit zo goed en veilig mogelijk te doen.

Wat u thuis alvast kunt opschrijven

Uw arts zal het volgende van u willen weten:

- Wat zijn uw klachten? Wanneer zijn ze ontstaan? Hoe hebben de klachten zich ontwikkeld?
- Welke medicijnen gebruikt u? Neem een overzicht mee van de medicijnen die u nu gebruikt. U kunt zelf een overzicht opvragen bij uw apotheek. Als u het overzicht krijgt, is het belangrijk om te kijken of de informatie klopt.
- Heeft u allergieën of andere problemen met uw gezondheid? Meld deze altijd, ook als u denkt dat ze niets met uw klachten te maken hebben.
- Bent u op dieet, rookt u, gebruikt u alcohol of drugs?
- Zijn er ziektes of aandoeningen in uw familie die veel voorkomen?
- Heeft u een voedselallergie?
- Bent u al voor vergelijkbare klachten geholpen in een ander ziekenhuis? Neem in dat geval de ontslagbrief of een kopie van uw medisch dossier mee, als u die heeft.

Tip *Bent u eerder voor vergelijkbare klachten in een ander ziekenhuis geholpen? Vraag het ziekenhuis om uw medisch dossier door te sturen.*

Vragen die u zelf wilt stellen aan de arts

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

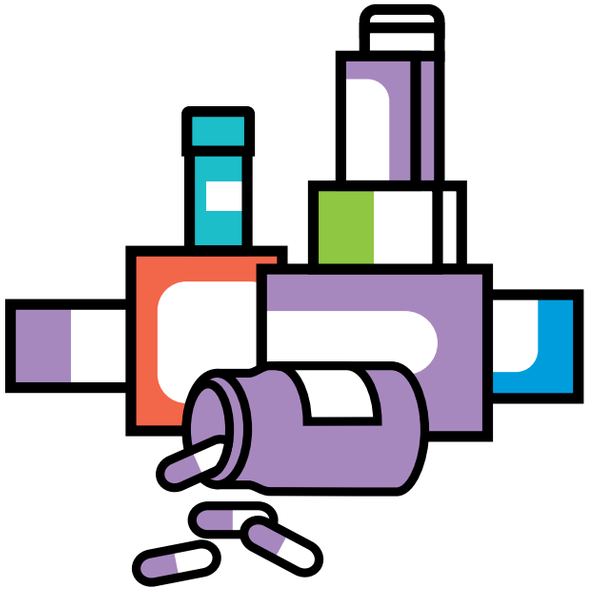
.....

.....

Uw antwoorden bij de vragen

Gebruikt u medicijnen?
Uw arts kan u beter behandelen als hij weet wat voor medicijnen u gebruikt. Dit geldt ook voor medicijnen of gezondheidsproducten die u zonder recept kunt kopen. Denk bijvoorbeeld aan pijnstillers, homeopathische pilletjes, zalfjes en druppeltjes, vitaminepillen en voedingssupplementen. Als de arts weet wat u gebruikt, kan hij voorkomen dat u misschien nieuwe medicijnen krijgt die niet goed samengaan met de medicijnen die u al neemt.

Weet welke medicijnen u gebruikt
Het is verstandig om een overzicht te hebben van de medicijnen die u gebruikt of heeft gebruikt. Zorg dat op het overzicht staat hoeveel u per keer gebruikt (dosering) en hoe vaak u de medicijnen moet innemen. Schrijf ook op welke medicijnen u niet meer gebruikt en of u bij bepaalde medicijnen last heeft (gehad) van bijwerkingen. Of als u bijvoorbeeld allergisch bent voor een bepaald soort antibiotica. Bij uw apotheek kunt u een actueel medicatieoverzicht opvragen.



Voorbeeld medicatieoverzicht

	Start datum	Naam medicijn en sterkte	Hoeveel en hoe vaak	Eind datum	Waarom gebruikt u het medicijn?	Speciale instructies
1	3 oktober '12	Paracetamol, 500 mg	1 a 2 per dag	Zo lang nodig	Rugpijn	Geen
2	10 november '12	Amoxicilline/ clavulaanzuur solutab, 500 mg/125 mg	3 tabletten opgelost in water, verdeeld over 24 uur	17 november '12	Blaasontsteking	Innemen met voedsel, kuur afmaken!

Bewaar het medicatieoverzicht dat u krijgt van uw arts of verpleegkundige goed. Het is belangrijk dat u, uw zorgverlener of uw apotheker uw medicatieoverzicht aanpast als er iets verandert.

Wist u dat...

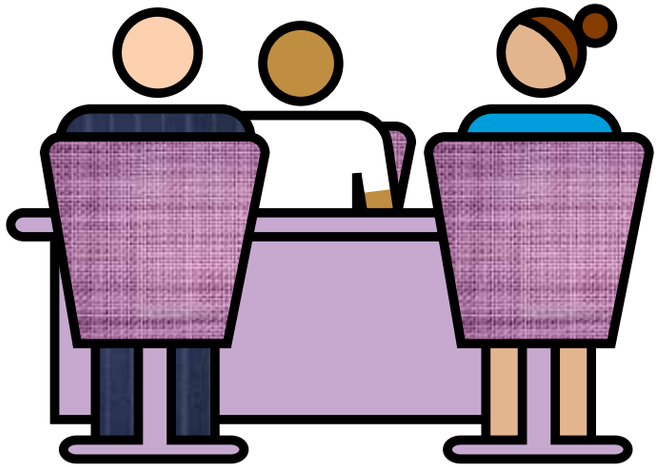
... veel fouten met medicijnen ontstaan omdat niet duidelijk is welke medicijnen de patiënt precies gebruikt?

Wist u dat...

... u bij uw eigen apotheker eenvoudig een overzicht kunt krijgen van de medicijnen die u nu gebruikt?

Ga nooit alleen naar het ziekenhuis

'Buiten wist ik weer wat ik wilde vragen.' Veel mensen zullen dit herkennen en dat is niet zo vreemd. Een bezoek aan een ziekenhuis is vaak spannend. Daardoor kunt u vergeten bepaalde vragen te stellen, zelfs als u deze thuis heeft opgeschreven. Daarom kunt u het beste iemand meenemen als u naar het ziekenhuis moet. Een vriend of familielid kan helpen om de hoeveelheid informatie te onthouden en op te schrijven. Hij of zij kan bovendien vragen stellen waar u op dat moment niet aan denkt of te gespannen of te ziek voor bent. Bijvoorbeeld vragen over de risico's op complicaties van een behandeling of de risico's op onveilige situaties.



Wist u dat...

... er ziekenhuizen zijn waar een patiënt verplicht iemand moet meenemen? Heeft u niemand om mee te nemen? Bespreek dat met het ziekenhuis. Sommige ziekenhuizen hebben vrijwilligers die patiënten kunnen ondersteunen.

Wist u dat...

... patiënten die goed geïnformeerd zijn over hun behandeling, meestal sneller weer naar huis kunnen? Een patiënt die goed weet wat er gaat gebeuren, is minder angstig, kan sneller een beslissing nemen en gaat veiliger om met medicijnen. Bovendien kan hij beter inschatten wanneer hij zelf moet waarschuwen als iets mis dreigt te gaan.

Zoek informatie op internet, maar let op!

Op internet is veel informatie te vinden. Bijvoorbeeld over wat uw aandoening inhoudt, welke behandelmogelijkheden er zijn en wat de ervaringen van anderen met dezelfde aandoening zijn. Dat is handig, maar al die informatie kan ook onnodig veel zorgen en angst veroorzaken. Zeker als u nog niet precies weet wat u heeft. Bovendien staat er op internet niet altijd betrouwbare of duidelijke informatie. Zoekt u informatie op internet, controleer dan steeds het volgende:

- Wie heeft de site gemaakt?
- Wanneer is de site voor het laatst vernieuwd?
- Is de informatie wel voor u bedoeld?

Bespreek de informatie zo nodig met uw zorgverleners en vraag hun om betrouwbare informatie op internet.

2
Onderzoek & diagnose

Veilig laten onderzoeken wat er aan de hand is

- **Vertel alles en wees eerlijk.**
- **Zorg dat u weet wat er gaat gebeuren.**
- **Zorg dat u weet wat het doel is van het onderzoek.**
- **Vraag naar de risico's.**
- **Vraag het als u iets niet begrijpt.**
- **Zorg dat iedereen steeds weet wie u bent.**

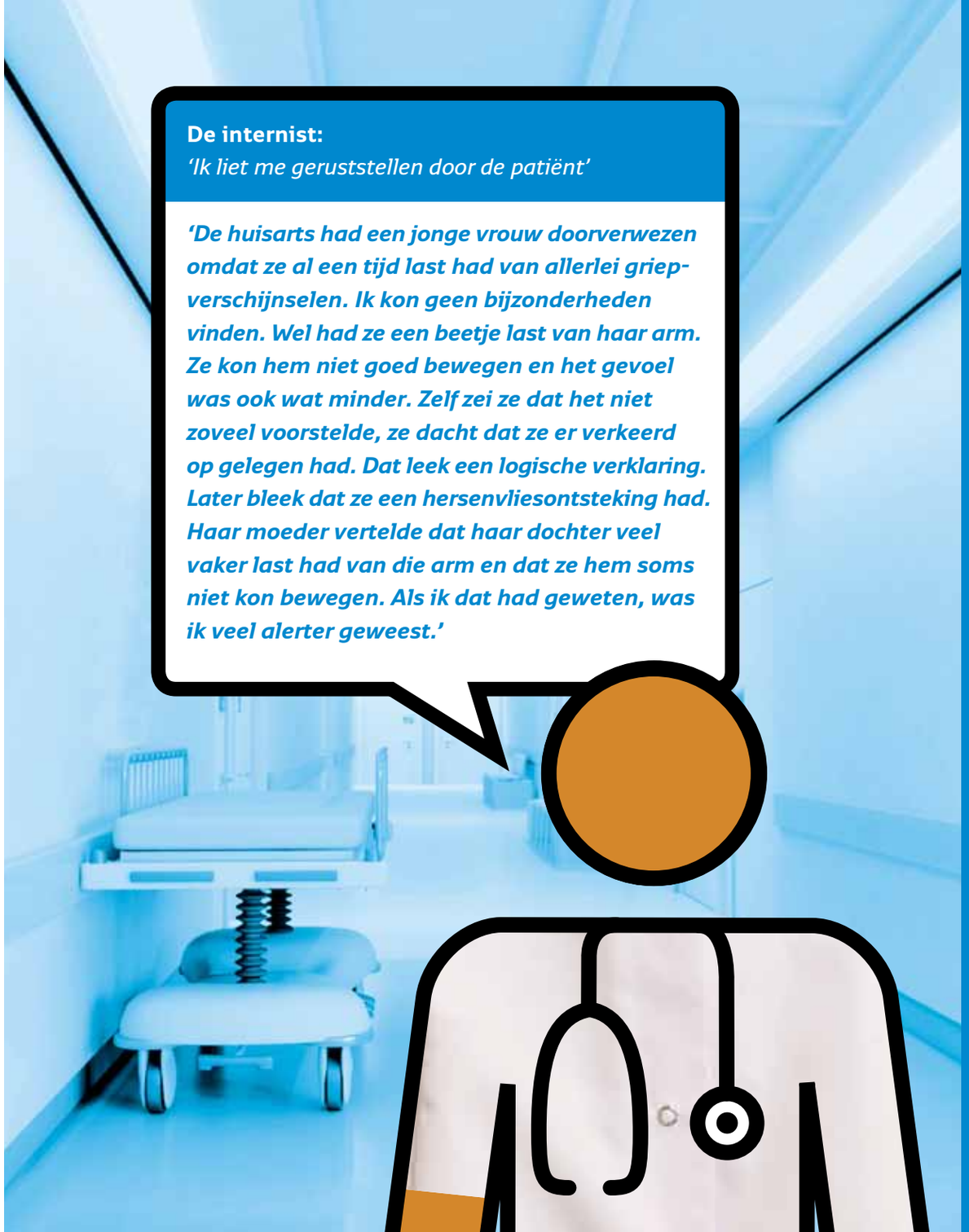
Een goede en veilige behandeling begint met een juiste diagnose van uw arts. Als patiënt bent u de belangrijkste informatiebron van de arts. Een eerste bezoek aan uw arts zal altijd beginnen met veel vragen.

Vertel alles en wees eerlijk

Uw arts heeft zoveel mogelijk informatie van u nodig om erachter te komen wat u heeft. Elke aanwijzing, hoe klein of schaamtevol misschien ook, kan belangrijk zijn om uw probleem op te lossen. Zeg niet te snel: het valt wel mee. Maak uw klachten niet kleiner of groter dan ze zijn. Denk ook niet te snel: *'dat weten ze wel'.*

Tip

Het is verstandig op te schrijven wat de arts u vertelt. Schrijf ook de namen op van de zorgverleners met wie u te maken krijgt. Als u weet wie uw arts(en) of verpleegkundige(n) zijn, zult u ze gemakkelijker kunnen aanspreken en belangrijke vragen durven stellen.



Afspraken met de arts

Datum	Naam zorgverlener	Gesproken over

Afspraken met de arts

Datum	Naam zorgverlener	Gesproken over

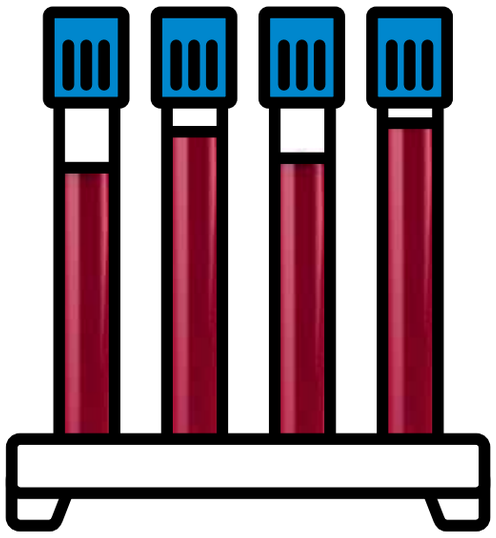
Tip

‘Dus als ik het goed begrijp...?’

U kunt de belangrijkste informatie hardop herhalen om te controleren of u heeft begrepen wat uw arts heeft gezegd. Bijvoorbeeld: ‘Dus als ik het goed begrijp...’ U helpt daarmee niet alleen uzelf, maar ook uw arts. Zo kan hij controleren of hij alles goed en helder heeft uitgelegd.

Stel vragen
Sommige patiënten durven geen vragen te stellen omdat zij bang zijn om dom over te komen. Of zij vinden het vervelend om de dokter nog een keer 'lastig te vallen'. Ook durven patiënten soms niet door te vragen door de houding van de arts, die misschien ongeduldig reageert of diep zucht. Laat u hierdoor niet afschrikken. Het is belangrijk dat u het aangeeft als u iets niet begrijpt of ergens over twijfelt. U kunt het ook altijd nog op een later moment vragen. Beter een keer iets te veel gevraagd dan te weinig. Voorkom dat u later denkt: *'als ik dat had geweten.....'*

Als er nog een onderzoek nodig is
Soms is er een extra onderzoek nodig om een juiste diagnose te stellen. Dat kan een röntgenfoto of een scan zijn, maar ook bloedonderzoek of een uitgebreider onderzoek zoals een darmonderzoek. Laat u goed voorlichten over de reden van deze onderzoeken en de mogelijke risico's. De meeste ziekenhuizen hebben informatiefolders waarin u dit soort informatie kunt teruglezen. Veel informatie kunt u ook vinden op de website van uw ziekenhuis.



Wist u dat...

... u bij bepaalde scans en hartonderzoeken iets krijgt ingespoten zodat uw arts beter kan zien waar u last van heeft? Bij sommige patiënten kan dit middel nierschade veroorzaken. Uw arts zal daarom uitzoeken of u bij de patiënten hoort die veel risico lopen. Is dat het geval, dan zal hij u adviseren over wat zij doen om dat risico zo klein mogelijk te maken.

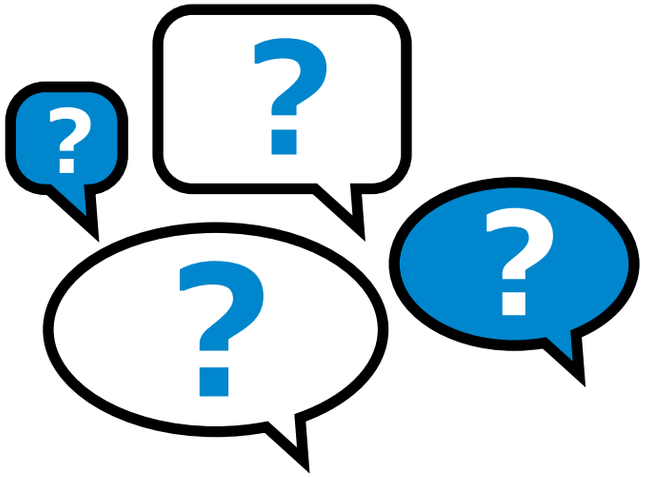
Wist u dat...

... ziekenhuizen en artsen die veel ervaring hebben met bepaalde onderzoeken of operaties over het algemeen minder fouten maken? Vraag hoe vaak uw behandelend arts het onderzoek of de operatie al heeft gedaan. Zie ook Kiesbeter.nl ***en*** Zorgkaartnederland.nl***. Uw ziektekostenverzekeraar weet meestal ook welke artsen veel ervaring hebben.***

Weet wat er gaat gebeuren
Zorg dat u precies weet wat er gaat gebeuren. Dan kunt u op tijd waarschuwen als u denkt dat er iets niet klopt.

Checklist 'Wat u kunt vragen om goed geïnformeerd te zijn'

- ☐ **Wanneer is het onderzoek?**
  .....
- ☐ **Wie zal mij onderzoeken?**
  .....
- ☐ **Wat gaat u precies onderzoeken?**
  .....
- ☐ **Wat hoopt u te vinden?**
  .....
- ☐ **Wat zijn de risico's?**
  .....
- ☐ **Wanneer kan ik de uitslag verwachten?**
  .....
- ☐ **Van wie krijg ik die uitslag?**
  .....
- ☐ **Wat moet ik doen als de uitslag niet komt?**
  .....
- ☐ **Met wie kan ik contact opnemen?**
  .....



Krijgt u vaak dezelfde vragen?
Soms moet u meerdere keren dezelfde vragen beantwoorden, steeds bij andere artsen en verpleegkundigen. Dat kan u onzeker maken. Misschien denkt u dat ze niet goed naar u luisteren. Vraag dan waarom u steeds hetzelfde moet vertellen. Het kan zijn dat het per ongeluk niet in uw dossier is opgenomen. Maar het kan ook dat de artsen en verpleegkundigen zo controleren of er iets is veranderd in uw situatie.

Heeft u geen goed gevoel bij uw zorgverlener?
Heeft u geen goed gevoel bij uw arts? Dan kan dit een risico zijn voor een veilige behandeling. Het is belangrijk om hier met uw arts over te praten. Meestal helpt dit om het vertrouwen te herstellen. Lukt dit niet, dan is het misschien beter om naar een andere arts te gaan. U kunt dan vragen of uw behandeling kan worden overgedragen aan een andere arts of ziekenhuis.

Zorg er steeds voor dat iedereen weet wie u bent
Het ziekenhuis is een grote organisatie. Artsen en verpleegkundigen hebben iedere dag met tientallen patiënten te maken. Het is daarom belangrijk dat u steeds duidelijk laat weten wie u bent, door uw naam en geboortedatum te vertellen.

De KNO-arts:
'Behandeling overgedragen toen het niet klikte met patiënt'

'Als ik merk dat een patiënt twijfelt of ongerust is, probeer ik daarover te praten. Meestal lukt het om die patiënt dan het vertrouwen te geven. Maar ik heb ook meegemaakt dat het gewoon niet klikte tussen mij en de ouders van een patiëntje. Het vertrouwen was er niet. En hoewel je natuurlijk altijd je best doet, kan dat vervelende gevolgen hebben voor de behandeling. We hebben dat samen vastgesteld en daarover gesproken. Uiteindelijk heb ik de behandeling in goed overleg met de ouders overgedragen aan een collega.'

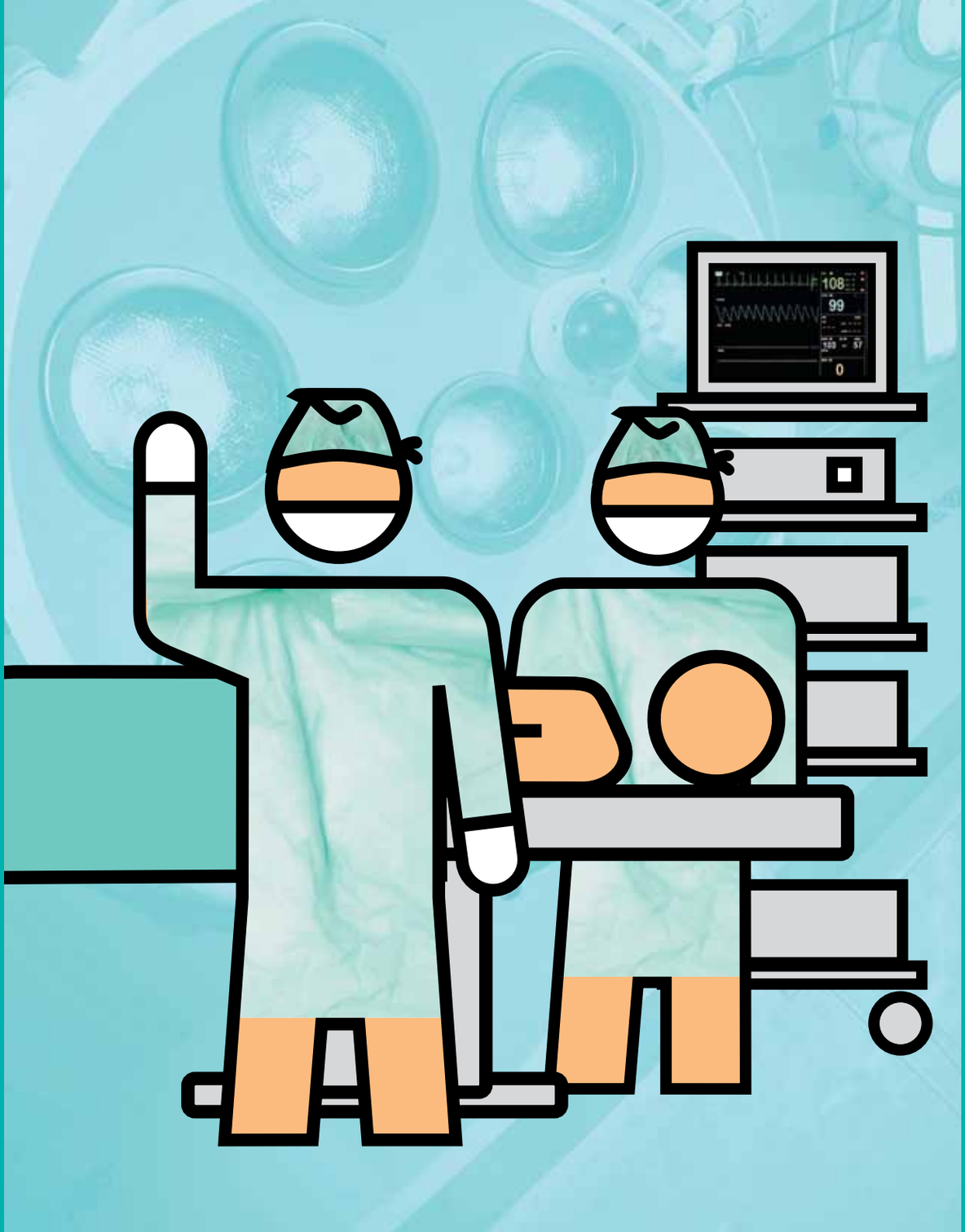
Checklist 'Wat u kunt doen om vergissingen te voorkomen'

- ☐ **Neem uw identiteitsbewijs mee, zodat de baliemedewerker de juiste gegevens van u kan invoeren in de computer.**
- ☐ **Controleer of de gegevens op uw patiëntenpas kloppen.**
- ☐ **Geef veranderingen bij een nieuw ziekenhuisbezoek meteen door bij de balie waar u zich moet melden en bij uw arts of verpleegkundige.**

Wist u dat...

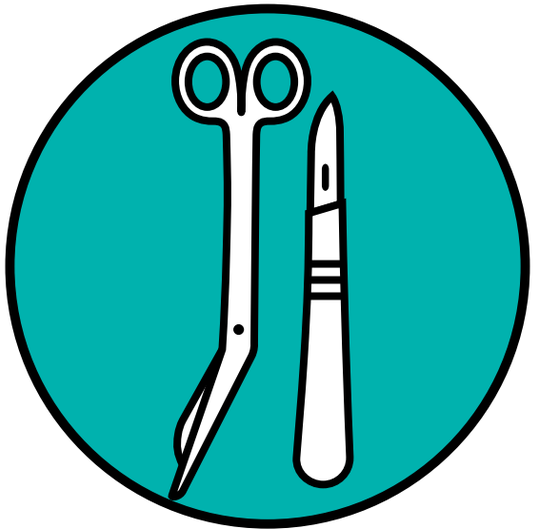
... artsen en verpleegkundigen vóórdat zij iets bij u doen moeten vragen wie u bent en wanneer u geboren bent? Dat klinkt misschien ongeïnteresseerd, maar zo controleren zij of ze de juiste patiënt voor zich hebben. Is dat niet het geval, dan zou dat tot vergissingen met ernstige gevolgen kunnen leiden.

3
Operatie
Veilig op de operatietafel



- **Zorg dat u weet wat er gaat gebeuren.**
- **Zorg dat u weet wie u gaat opereren.**
- **Zorg dat u weet wat de risico's zijn.**
- **Vraag wat u zelf kunt doen om de risico's te beperken.**
- **Vraag alles wat u niet begrijpt.**
- **Volg de instructies van de zorgverlener goed op.**
- **Laat het weten als u pijn heeft.**

Een operatie is een spannende gebeurtenis. Ook als het om een kleinere ingreep gaat waarvoor u dezelfde dag nog naar huis kunt. Uw arts legt uit wat er tijdens de operatie zal gebeuren, wat de risico's zijn en waar u last van kunt krijgen. Hij zal u instructies geven hoe u zich het beste op de operatie kunt voorbereiden. Als u zich aan deze instructies houdt, vergroot u de kans op een succesvolle en veilige operatie.



De chirurg:
'Voor de operatie draait alles om check, check, dubbelcheck'

'Voordat een patiënt onder het mes gaat, vinken we eerst een veiligheidschecklist af. Net zoals piloten dat doen voordat zij opstijgen. Dat begint al bij de opname tot op de operatiekamer zelf.
Zo controleren we steeds of we de juiste patiënt voor ons hebben. Maar ook of het om de juiste ingreep gaat en of alles daarvoor aanwezig is.
Als er iets niet is afgevinkt of als er iets niet in orde is, zetten we het traject meteen stop. Bijvoorbeeld als blijkt dat we de medicijnen niet hebben gecontroleerd tijdens de opname, of als de patiënt niet op tijd antibiotica heeft gekregen.'

U kunt zich goed voorbereiden

Weet wat er gaat gebeuren, wanneer dit zal gebeuren en wie u behandelt. Het lijkt vanzelfsprekend dat de arts die u spreekt ook degene is die u zal opereren, maar dat is niet altijd zo.

Andere vragen die u kunt stellen voor uw veiligheid:

- Wat moet ik vóór de operatie doen of niet doen om problemen (complicaties) te voorkomen?
- Waar moet ik over aan de bel trekken?
- Wat moet ik ná de operatie doen of niet doen om problemen te voorkomen?

Niet eten of drinken voor een operatie

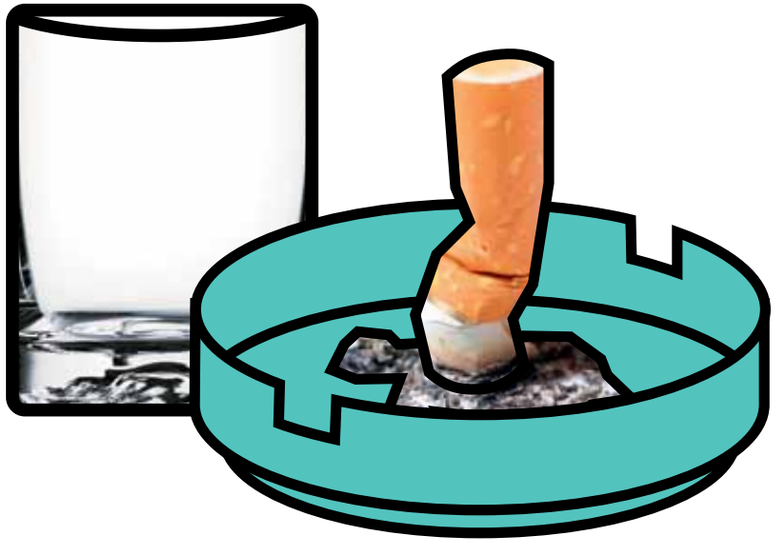
Een aantal uren vóór uw operatie mag u niets meer eten of drinken. Dat is nodig voor een veilige narcose en voorkomt dat u tijdens en na uw operatie moet overgeven. Als u onder algehele narcose gaat, werkt uw lichaam tijdelijk niet helemaal hetzelfde. U hoest bijvoorbeeld niet automatisch als er een stukje voedsel vanuit de maag in uw longen terechtkomt. Dit kan zeer gevaarlijk zijn. Ook daarom mag u niets eten of drinken voor de operatie.

Instructies voor de operatie

Datum	Naam zorgverlener	Instructie

Wist u dat...

... roken en alcohol de kans op problemen tijdens of na de operatie vergroten? U kunt daarom in de weken voor uw operatie beter geen alcohol drinken en sigaretten roken. Hierdoor herstelt u waarschijnlijk ook sneller.



Blijf vragen stellen

Laat het weten als u iets niet begrijpt, twijfels heeft of bang bent. Het is beter te veel te vragen dan te weinig! Vertel het meteen aan uw arts als u tegenstrijdige informatie krijgt. Bijvoorbeeld als de ene zorgverlener zegt dat u een halve dag voor de operatie nuchter moet zijn, terwijl een ander zegt dat dit maar een uur hoeft te zijn. De meeste ziekenhuizen hebben informatiefolders voor veel voorkomende operaties. Daar staan tips in. Vraag erom als u zo'n folder niet krijgt.

Controles

U krijgt als patiënt te maken met veel verschillende zorgverleners en afdelingen. Dan is het belangrijk dat zij informatie over u steeds goed met elkaar delen. Daarom controleren artsen en verpleegkundigen steeds het volgende:

1 Bent u de juiste patiënt?

U zult voor de operatie ongeveer zes keer uw naam moeten vertellen. Dat komt misschien ongeïnteresseerd over, maar dit doen ze om zeker te weten dat ze de juiste patiënt gaan opereren.

Wat kunt u zelf doen?

- Controleer de gegevens op uw polsbandje en houd het bandje om.
- De zorgverleners stellen vragen aan u om te controleren wie u bent: 'wat is uw naam' en 'wanneer bent u geboren?' Doen zij dat niet? Vraag ernaar!

2 Wordt u aan de juiste kant en op de juiste plek geopereerd?

De arts die u opereert zal een teken zetten bij de kant van het lichaam en de plaats waar hij u zal opereren. Dit om te voorkomen dat hij per ongeluk de verkeerde plek opereert.

Wat kunt u zelf doen?

- Controleer of er een teken op de juiste kant én de juiste plaats staat.

3 Krijgt u de juiste operatie?

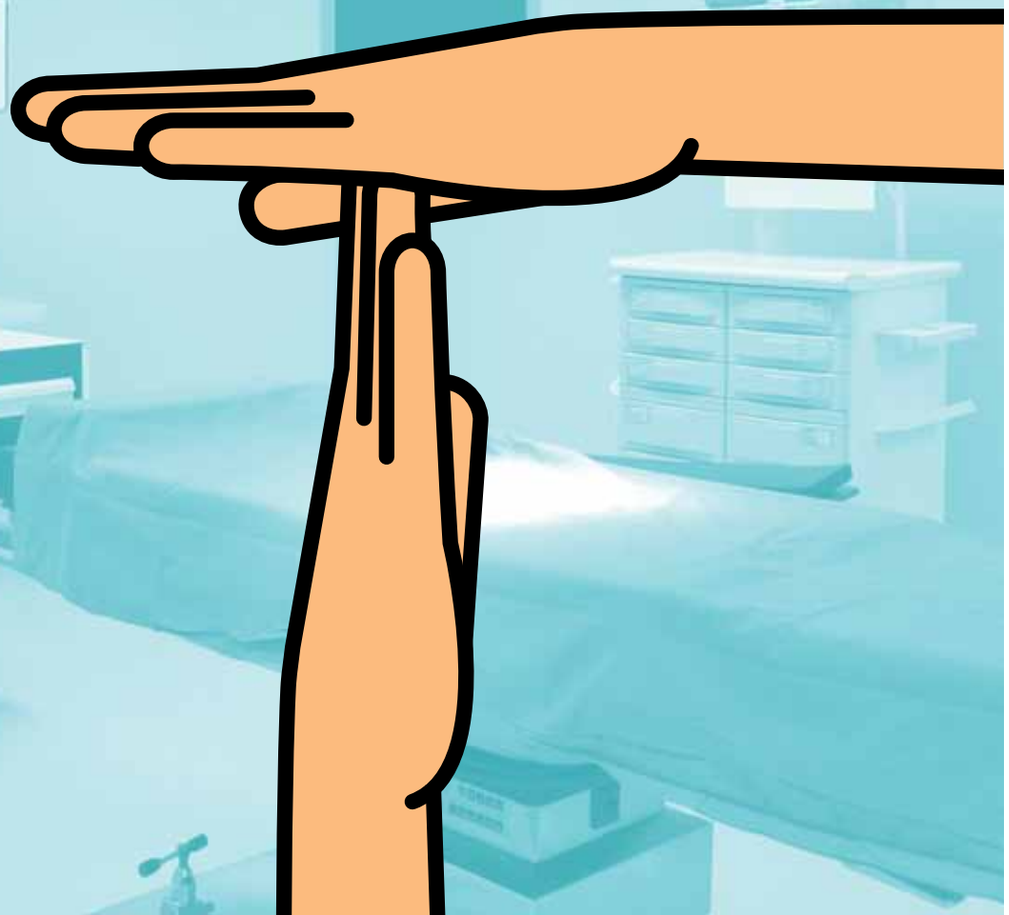
Uw zorgverleners controleren steeds of u de juiste operatie krijgt.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg dat u weet wat er gaat gebeuren.
- Aarzel niet om op de operatietafel nog even te vragen of bekend is dat u bijvoorbeeld allergisch bent.

Wist u dat...

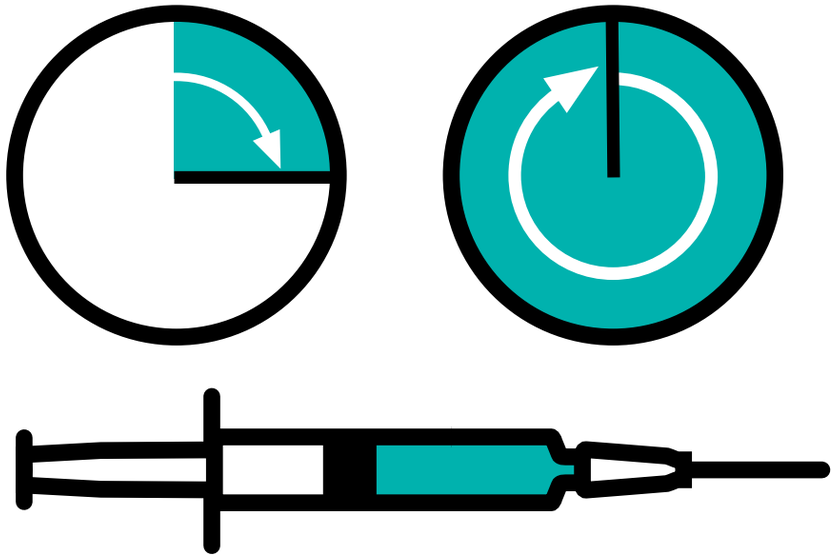
... het operatieteam vlak vóór de operatie verplicht een pauze neemt? Tijdens dit moment moet iedereen stoppen waar hij of zij mee bezig is. Zij controleren samen voor de laatste keer of u de juiste patiënt bent, of er een teken staat bij de te opereren plek, of de juiste operatie op het operatieprogramma staat en of alle operatiematerialen aanwezig zijn.
Deze pauze nemen ze vlak voordat u onder narcose gaat.



Veelvoorkomende problemen: wondinfecties
Een van de meest voorkomende bijkomende problemen (complicaties) na een operatie is een wondinfectie. Zo'n infectie kan veel extra pijn en angst veroorzaken en zorgt er bijna altijd voor dat u langer in het ziekenhuis moet blijven. Om het aantal wondinfecties na een operatie terug te dringen, hebben ziekenhuizen de afgelopen jaren hun regels voor hygiëne en antibiotica verbeterd.

Wist u dat...

... de kans op wondinfecties bij veel operaties kleiner is als u 15 tot 60 minuten voor de ingreep antibiotica krijgt? Vraag hier zo nodig naar.



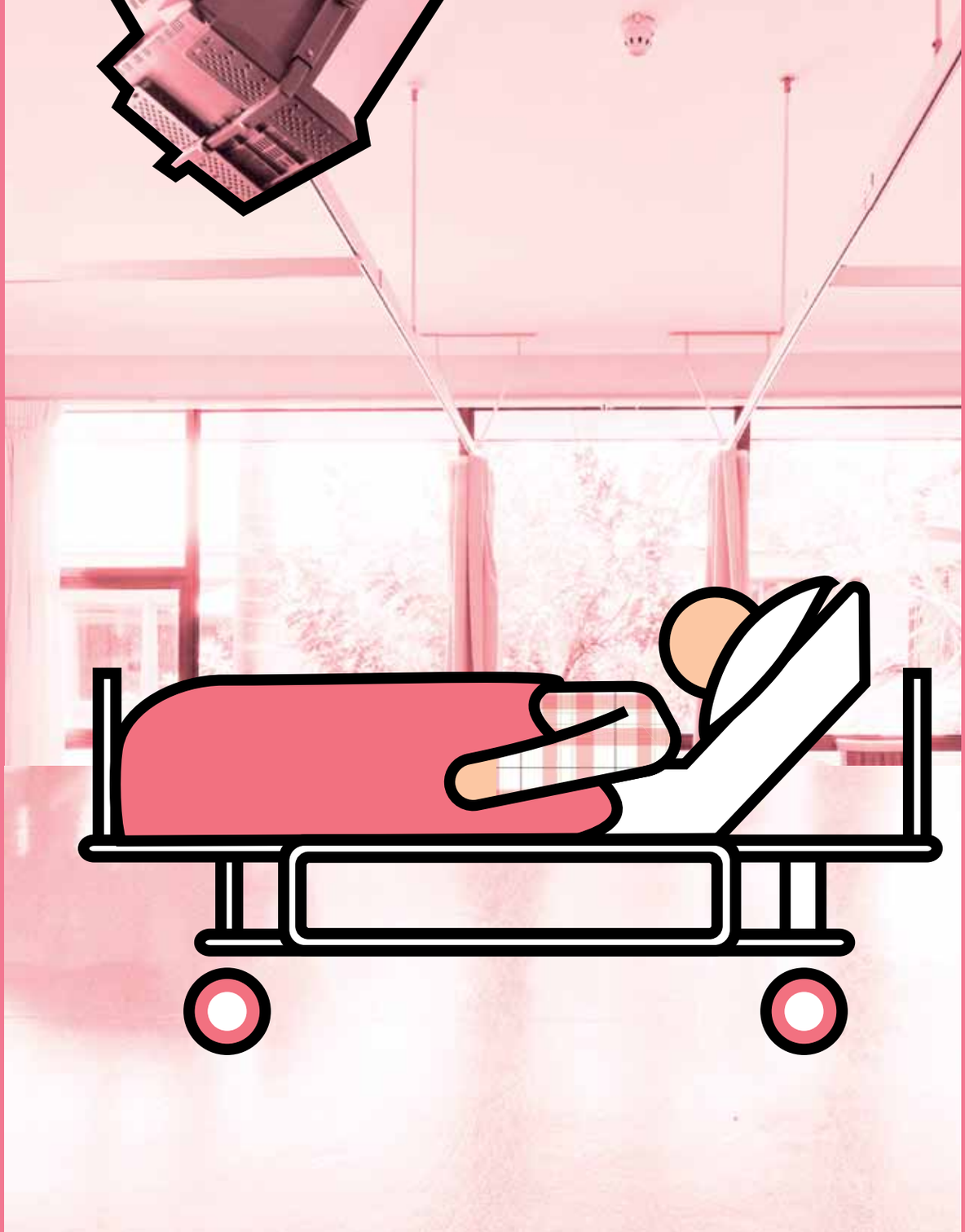
Wel of niet scheren?
Vraag aan uw arts op welke plekken u zich wel en niet mag scheren. Het ontharen van de huid voor een operatie wordt tegenwoordig zo min mogelijk gedaan. Bij het scheren kan de huid beschadigen waardoor het risico op een infectie groter is. Ook blijven er vaak kleine haartjes achter die tijdens de operatie in de wond kunnen komen. Als scheren echt nodig is, gebeurt dit in het ziekenhuis met een speciale tondeuse die de haartjes opvangt.

Tip
Vraag of u zich mag scheren
Steeds meer mensen ontharen hun lichaam. Juist ook als ze geopereerd worden omdat ze er dan 'netjes' bij willen liggen. Vraag aan uw arts op welke plekken u zich wel en niet mag ontharen.

Heeft u pijn of ergens last van? Laat het weten!
Heeft u vlak voor of na een operatie pijn, of last van bijvoorbeeld duizeligheid of misselijkheid? Laat het de arts of verpleegkundige weten. Ook als u pijn heeft op een plek die niets met de operatie te maken heeft.

4
Dagbehandeling & opname

Veilige opname in het ziekenhuis



- **Weet wat er gaat gebeuren.**
- **Blijf goed eten.**
- **Let op uw hygiëne.**
- **Pas op bij het opstaan uit bed.**
- **Blijf zoveel mogelijk in beweging.**
- **Geef het aan als u pijn heeft.**
- **Controleer de medicijnen die u krijgt.**

Een opname in het ziekenhuis is ingrijpend en spannend. Als u zich goed voorbereidt op uw ziekenhuisopname en weet wat er gaat gebeuren, kunt u de spanning verminderen. Bovendien kunt u sneller zelf waarschuwen als u denkt dat er iets niet klopt.

Checklist 'Hoe bereidt u zich voor op uw opname'

- ☐ **Vrijwel alle ziekenhuizen hebben informatiefolders met uitleg over wat u kunt verwachten en waar u rekening mee moet houden bij uw opname. Krijgt u die niet, vraag er dan om.**
- ☐ **Zorg ervoor dat u weet hoe uw behandeling eruit ziet. Wat gaat er wanneer gebeuren?**
- ☐ **Vraag door wie u wordt behandeld en wat uw arts gaat doen.**
- ☐ **Als u iets niet begrijpt, zeg het meteen. Als u twijfelt, herhaal het in uw eigen woorden om misverstanden te voorkomen.**
- ☐ **Geef het aan als u adviezen krijgt, die elkaar tegenspreken.**
- ☐ **Schrijf vragen op die in u opkomen als de arts of verpleegkundige niet aanwezig is. Zo onthoudt u ze voor een later moment.**
- ☐ **Worden er apparaten gebruikt voor uw zorg? Vraag dan waarvoor deze zijn en welk signaal ze geven als er iets mis is.**
- ☐ **Krijgt u medicijnen? Zorg dat u weet welke medicijnen u krijgt en waarom. Aarzel niet om dat te vragen. U kunt beter te veel vragen stellen dan te weinig.**

Veel mensen aan uw bed
Tijdens uw ziekenhuisopname krijgt u met veel verschillende mensen te maken. En ziekenhuismedewerkers werken in diensten, dus ze lossen elkaar af. Merkt u dat een arts of verpleegkundige iets anders doet dan een vorige arts of verpleegkundige? Zeg dat dan meteen.

Zorg dat u uw hoofdbehandelaar kent
Er is altijd één arts verantwoordelijk voor uw behandeling: de 'hoofd-behandelaar'. Het is dus belangrijk dat u weet wie uw hoofdbehandelaar is. Meestal is dit de arts die u op de polikliniek heeft gezien en die u heeft laten opnemen in het ziekenhuis. De hoofdbehandelaar hoeft niet de arts te zijn die u dagelijks behandelt. Dat kan elke dag een andere arts zijn, bijvoorbeeld de zaalarts of de artsen die in opleiding zijn. Het is belangrijk dat u weet wie uw vaste aanspreekpersoon is en hoe u deze kunt bereiken. Vraag ernaar.

Tip
Schrijf op wat er wordt afgesproken
Schrijf op wat u heeft afgesproken met wie en op welk moment. Dat is een handig geheugensteuntje en kunt u gebruiken tijdens gesprekken met andere artsen of verpleegkundigen. Kunt u dit niet zelf doen? Vraag dan een familielid of goede vriend dit te doen. Op de volgende pagina's vindt u notitieruimte voor uw aantekeningen.

Afspraken

Datum	Naam arts	Afspraak

Goed eten is belangrijk
Als u ziek bent, heeft u minder zin om te eten. Terwijl uw lichaam juist nu meer behoefte heeft aan goede bouwstoffen en energie voor uw herstel. Als u minder eet dan u nodig heeft, kunt u ondervoed raken. Uw conditie wordt minder en uw weerstand ook. Daardoor zult u minder snel herstellen en bestaat er een grotere kans op problemen.

Ziekenhuizen doen hun best om u te helpen zo goed mogelijk te eten. Het is belangrijk dat u inziet dat het belangrijk is om goed te eten. Heeft u op de tijden dat u eten krijgt echt geen trek? Vraag of u iets te eten mag bewaren voor het moment dat u wel trek heeft. Ook kunt u in steeds meer ziekenhuizen op ieder moment iets te eten vragen.

Wist u dat...

... familieleden in steeds meer Nederlandse ziekenhuizen zelf eten kunnen meebrengen voor de patiënt? Zo kunt u eten wat u lekker vindt en gewend bent. Natuurlijk kan dit niet altijd. Bijvoorbeeld als u een speciaal dieet moet volgen. Of als de risico's te groot zijn als het eten niet hygiënisch is bereid of bewaard. Bespreek uw eetwensen en de mogelijkheden bij het opnamegesprek.

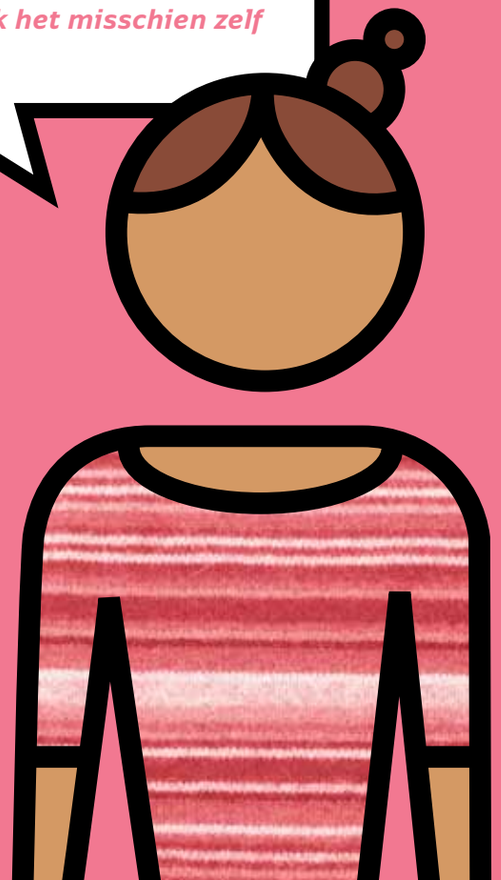
Ziekenhuisinfecties en hygiëne
In een ziekenhuis loopt u een groter risico op een infectie dan daarbuiten. Veel besmettingen gaan via de handen. Artsen en verpleegkundigen moeten daarom hun handen ontsmetten voordat zij u verzorgen of onderzoeken. Daar zijn strikte regels voor. Doen ze dit niet? Dan mag u dat tegen hen zeggen!

Wist u dat...

... sommige ziekenhuizen hun patiënten via posters oproepen om artsen en verpleegkundigen te vragen of zij hun handen hebben gewassen?

De patiënt:
'Ik vond het moeilijk om het te zeggen'

'Een arts die regelmatig bij mij aan bed kwam, liep altijd het pompje met handalcohol voorbij waarmee hij zijn handen kon ontsmetten. Andere artsen gebruikten het pompje wel steeds voordat ze mij een hand gaven of iets controleerden. Ik durfde die arts er niet op aan te spreken. Maar ik vertelde het wel aan mijn vaste verpleegkundige. Die reageerde heel normaal en zou het met de arts bespreken. Een volgende keer zou ik het misschien zelf wel durven zeggen.'



De arts:
'Er is geen excuus als ik mijn handen niet was'

'Ik ben wel eens door een patiënt aangesproken omdat ik was vergeten mijn handen te ontsmetten. Ja, dat was erg ongemakkelijk. Voor mij dan, want de patiënt had volkomen gelijk.'

Uw eigen hygiëne is ook belangrijk
Was uw eigen handen regelmatig met water en zeep. Of ontsmet uw handen met het pompje dat op iedere kamer staat. Dat is vooral belangrijk als u:

- in contact komt met anderen, bijvoorbeeld bezoek, artsen en verpleegkundigen,
- gaat eten,
- naar het toilet bent geweest,
- moet hoesten, niezen of snuiten,
- voor onderzoek of behandeling uw kamer uitgaat en
- ziet dat uw handen vies zijn.

Ook de hygiëne van uw bezoekers is belangrijk. Vraag of zij hun handen willen wassen en ontsmetten als zij binnenkomen.

Wist u dat...

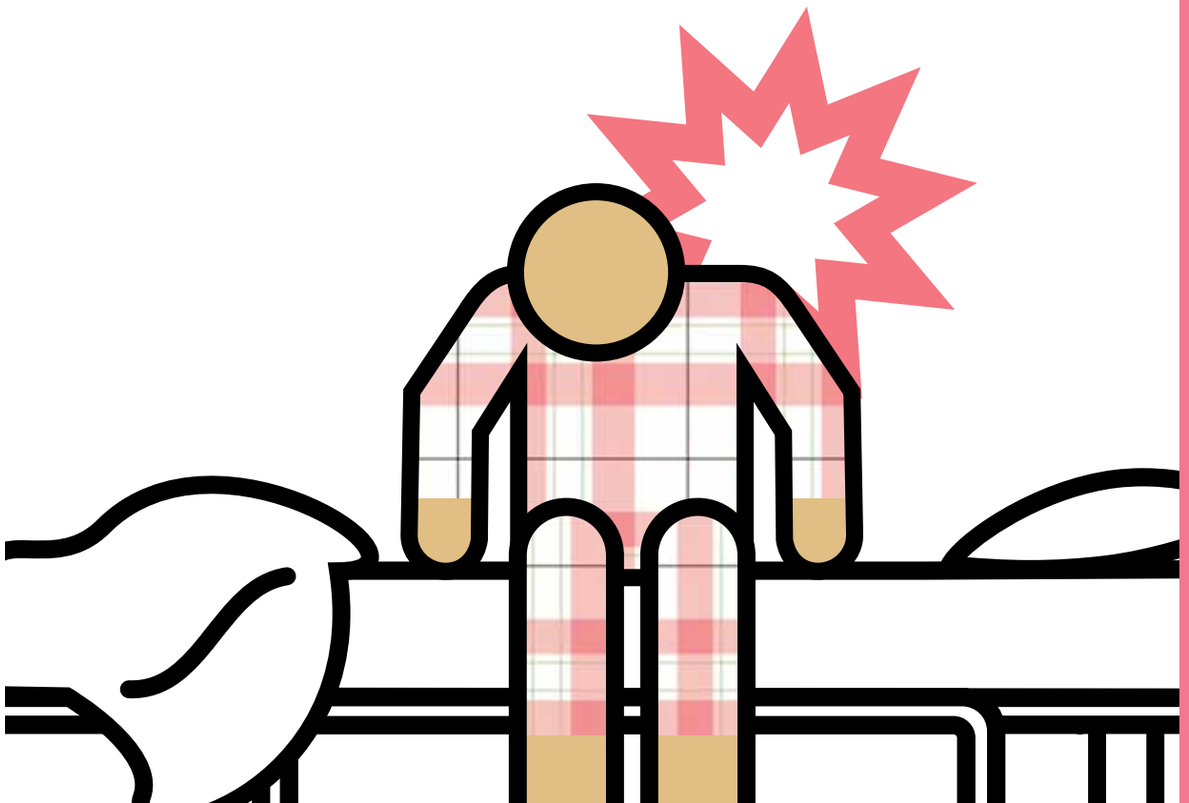
...uw handen met alcohol schoner worden dan ze te wassen met water en zeep? Op de meeste kamers is een pompje met alcohol aanwezig.

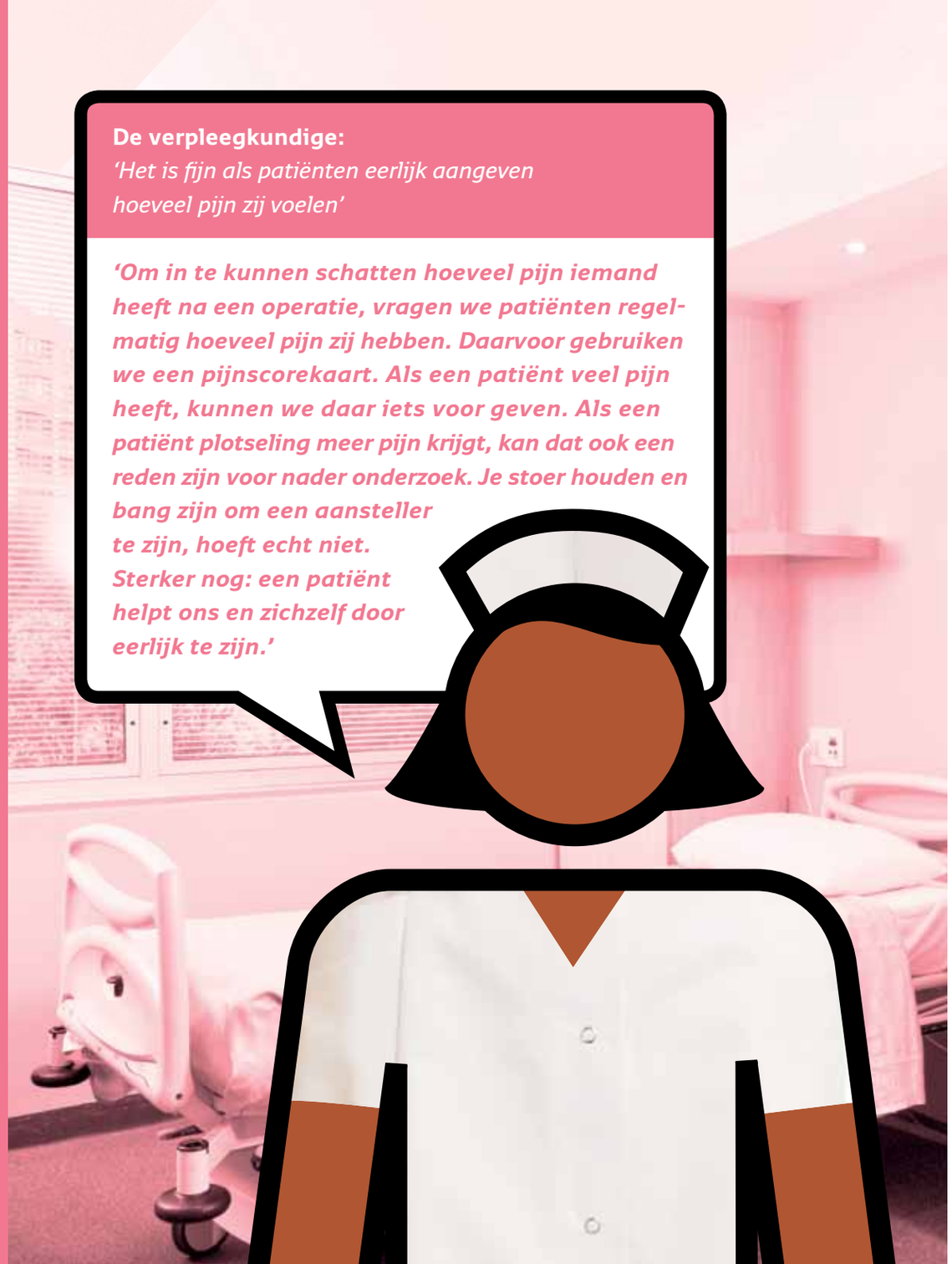
Wist u dat...

... u vooral via uw handen heel snel virussen en bacteriën verspreidt? Hoest of nies daarom het liefst in een papieren zakdoek en gooi deze daarna meteen weg. Als u geen papieren zakdoekjes in de buurt heeft, kunt u het beste in uw elleboog hoesten of niezen. Dit voorkomt dat er druppeltjes op uw handen komen.

Tip
Vraag om een nieuwe pleister of verband
Als de pleister of het verband loslaat of nat is, vraag dan om een verschoning. Meld het ook als de plek van het infuus pijn doet. Dit kan te maken hebben met een beginnende ontsteking.

Heeft u pijn? Vertel het meteen
Het is belangrijk om het aan te geven als u pijn heeft. Lange tijd werd gedacht dat pijn erbij hoort als u ziek bent. Maar pijn is niet alleen een onaangenaam gevoel, het kan ook voor problemen zorgen. Als u pijn heeft, gaat u bijvoorbeeld anders ademen. Door pijn slaapt u bovendien slechter en kan het zijn dat u minder snel herstelt.





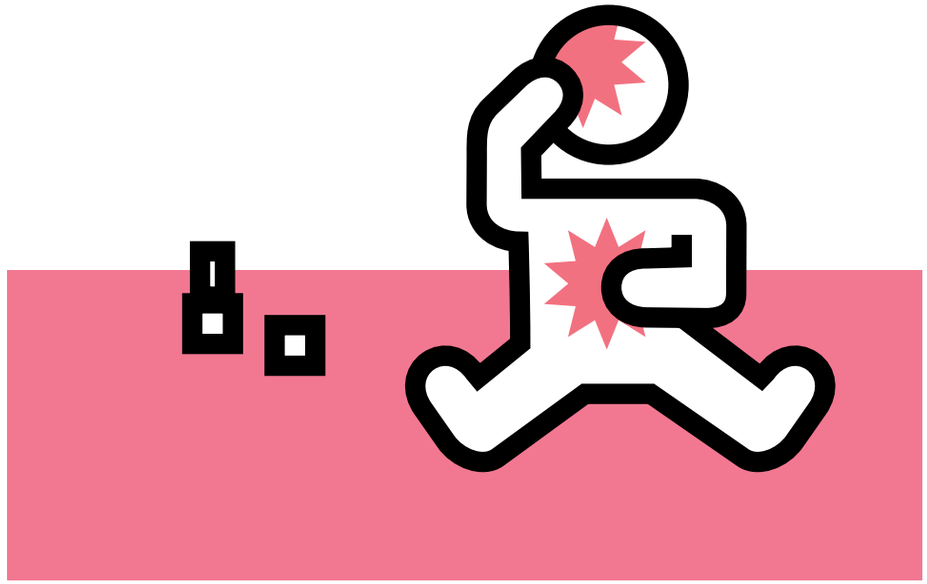
Wist u dat...

...sommige ziekenhuizen een 'pijndagboek' of een 'pijnscore kaart' voor patiënten hebben? Patiënten kunnen hierin bijhouden wanneer ze pijn hebben, waar ze pijn hebben en hoe erg die pijn is. Artsen en verpleegkundigen krijgen daarmee een goed inzicht in uw pijn.

Tip

Pijn bij kinderen

Bij heel jonge kinderen is pijn vaak moeilijk in te schatten. Huilt het kind omdat het pijn heeft, of omdat het honger heeft? Er bestaan verschillende manieren om pijn bij jonge kinderen te meten. Vraag ernaar als u twijfels heeft.



Voorbeeld pijnscorekaart

Dag 1		
Ochtend	**Middag**	**Avond**
Pijncijfer	**Pijncijfer**	**Pijncijfer**
☐ **10** (meest denkbare pijn)	☐ **10**	☐ **10**
☐ **9**	☐ **9**	☐ **9**
☐ **8**	☐ **8**	☐ **8**
☐ **7**	☐ **7**	☐ **7**
☐ **6**	☐ **6**	☐ **6**
☐ **5**	☐ **5**	☐ **5**
☐ **4**	☐ **4**	☐ **4**
☐ **3**	☐ **3**	☐ **3**
☐ **2**	☐ **2**	☐ **2**
☐ **1**	☐ **1**	☐ **1**
☐ **0** (geen pijn)	☐ **0**	☐ **0**
Opmerkingen	**Opmerkingen**	**Opmerkingen**

Bij het geven van een cijfer voor de pijn kunt u terugdenken aan eerdere ervaringen zodat u de pijn kunt vergelijken met de pijn die u nu voelt.

Dag 2		
Ochtend	**Middag**	**Avond**
Pijncijfer	**Pijncijfer**	**Pijncijfer**
☐ **10** (meest denkbare pijn)	☐ **10**	☐ **10**
☐ **9**	☐ **9**	☐ **9**
☐ **8**	☐ **8**	☐ **8**
☐ **7**	☐ **7**	☐ **7**
☐ **6**	☐ **6**	☐ **6**
☐ **5**	☐ **5**	☐ **5**
☐ **4**	☐ **4**	☐ **4**
☐ **3**	☐ **3**	☐ **3**
☐ **2**	☐ **2**	☐ **2**
☐ **1**	☐ **1**	☐ **1**
☐ **0** (geen pijn)	☐ **0**	☐ **0**
Opmerkingen	**Opmerkingen**	**Opmerkingen**

Als u op meerdere plaatsen pijn voelt, gaat u uit van de pijn die voor u het ergste is. Heeft u op bepaalde momenten pijn, dan geeft u voor die momenten een cijfer.

Probeer niet te vallen

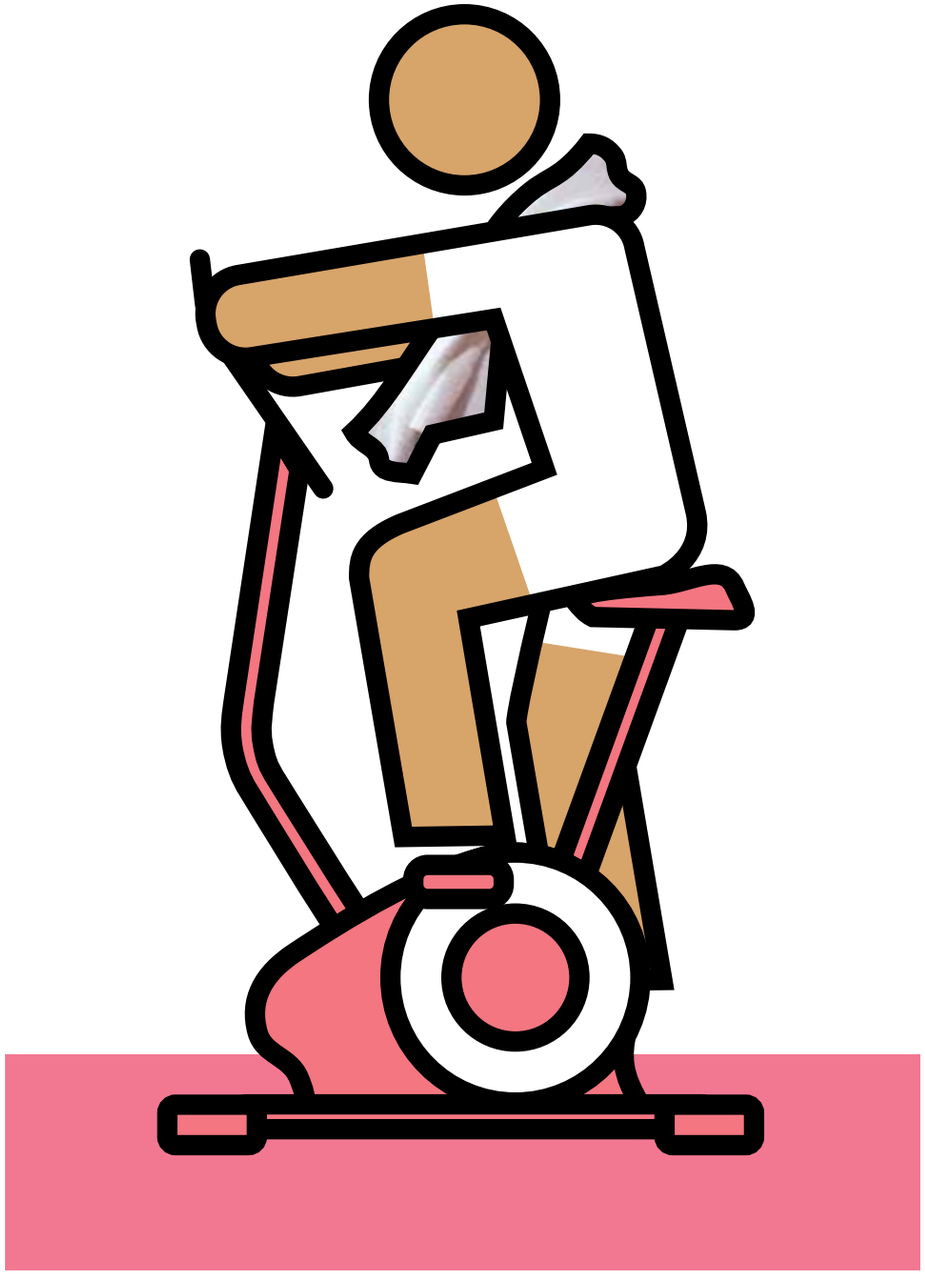
In het ziekenhuis is het risico dat u valt groter. Dat kan doordat uw spieren zwakker worden als u veel moet liggen. Bovendien kunnen sommige medicijnen uw evenwicht beïnvloeden. Dit kan bij alle patiënten gebeuren, maar oudere patiënten moeten hier extra voor oppassen. U kunt veel valpartijen voorkomen.

Checklist 'Wat u kunt doen om niet te vallen'

- ☐ **Uw ziekenhuisbed is bijna altijd hoger dan het bed bij u thuis. De afstand tot de vloer is groter. Steeds meer ziekenhuizen zetten het bed in de laagste stand. Is dat bij u niet zo? Vraag erom.**
- ☐ **Sta langzaam op uit bed om duizeligheid te voorkomen.**
- ☐ **Draag schoenen of pantoffels die niet glijden. Loop liever niet op blote voeten of sokken.**
- ☐ **Zorg voor genoeg licht als u opstaat.**
- ☐ **Kunt u niet goed zien? Laat dit dan weten.**
- ☐ **Meld gevaarlijke situaties bij de verpleging. Pas op voor natte vloeren, materialen die los zitten, verlichting die niet werkt.**
- ☐ **Vraag om hulp als u zelf niet uit bed kunt komen!**

Wist u dat...

... de meeste patiënten vallen als ze in en uit bed stappen en als ze naar het toilet gaan? Wees niet bang om de verpleging om hulp te vragen.



Blijf zoveel mogelijk bewegen

Probeer zoveel mogelijk te bewegen. Zelfs iemand met een goede conditie raakt na een week in bed, verzwakt. De spieren worden snel slapper, het bloed stroomt minder soepel door uw lichaam en uw eetlust wordt minder.

Checklist 'Wat u kunt doen om in beweging te blijven'

- ☐ **Vraag of de verpleegkundige u in de badkamer wast, in plaats van in bed.**
- ☐ **Eet zoveel mogelijk aan een tafel in plaats van in bed.**
- ☐ **Probeer in bed alleen te slapen en te rusten.**
- ☐ **Probeer in gewone kleren rond te lopen als dat kan.**
- ☐ **Sommige ziekenhuizen hebben eenvoudige beweegoefeningen. Vraag ernaar.**

Doorligwonden

Ook als u niet uit bed mag, is het belangrijk te blijven bewegen. Zo voorkomt u doorligwonden. Deze wonden ontstaan als u te lang in dezelfde houding ligt. De wonden genezen vaak langzaam en kunnen pijnlijk zijn. Verpleegkundigen vragen u daarom regelmatig om weer even anders te liggen. U kunt daar zelf natuurlijk ook op letten.

Checklist 'Wat u kunt doen om doorligwonden te voorkomen'

- ☐ **Als u zelf niet anders kunt liggen, vraag dan om hulp.**
- ☐ **Ziet u rode plekken op uw huid? Vertel dit dan aan de arts of verpleegkundige. Roodheid kan het begin zijn van een doorligwond.**
- ☐ **Als u een natte pyjama of natte lakens heeft, dan bent u gevoeliger voor doorligwonden.**
- ☐ **Waarschuw de verpleegkundige als u merkt dat u vochtige kleding of lakens heeft.**
- ☐ **Goed eten en drinken helpt om uw huid gezond te houden.**
- ☐ **Er zijn speciale matrassen die de druk op uw huid verminderen. U kunt daar naar vragen.**
- ☐ **Zorg dat u zich goed wast met zachte zeep. Niet te veel, want daar droogt uw huid van uit. Droog u goed af, maar wrijf niet te veel.**

Ernstige en plotselinge verwardheid

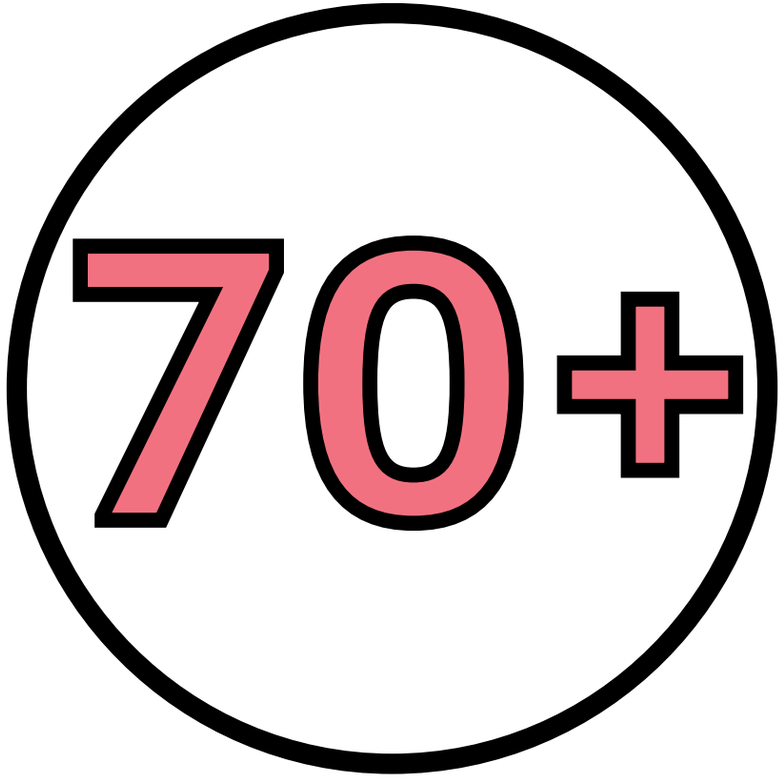
Sommige patiënten kunnen plotseling ernstig verward raken als ze in het ziekenhuis liggen. Vooral oudere patiënten kunnen hiermee te maken krijgen. Vaak heeft deze verwardheid te maken met pijn, medicijnen, narcose, de operatie of de ziekte. Deze verwardheid kan een angstige ervaring zijn en kan er toe leiden dat de patiënt minder goed behandeld kan worden. Meestal gaat het na een paar dagen weer over. Soms kunnen medicijnen helpen. Als u of uw familie het gevoel heeft dat het niet goed gaat, aarzel dan geen moment om dit met een arts of een verpleegkundige te bespreken.

De verpleegkundige:
'Meld het als u gedrag opeens ziet veranderen'

'Familieleden merken het meestal snel als een patiënt opeens duidelijk anders gaat doen dan normaal. Het is belangrijk dat zij dat bij ons aangeven. Verwardheid is voor alle betrokkenen een heel nare situatie. Gelukkig is er veel te doen om de verwardheid te verminderen. Daarbij kunnen ook familieleden een grote rol spelen. Het helpt als er steeds een vertrouwd persoon bij de patiënt is. Ook vertrouwde spullen met vertrouwde geuren kunnen helpen.'

Bent u ouder dan 70?
Als u ouder dan 70 jaar bent, is het risico op vallen, plotselinge verwardheid, ondervoeding en het oplopen van lichamelijke beperkingen groter. Artsen en verpleegkundigen proberen dit risico vooraf zo goed mogelijk in te schatten. Zij stellen daarom bij uw opname extra vragen:

- Bent u wel eens verward geweest?
- Heeft u de afgelopen 24 uur hulp nodig gehad bij de verzorging van u zelf?
- Heeft u geheugenproblemen?
- Bent u de afgelopen periode wel eens gevallen?
- Heeft u zin om te eten?
- Bent u de afgelopen tijd onbedoeld afgevallen?



Als het opeens slechter met u gaat...
Als u of uw familie het gevoel heeft dat het niet goed gaat, aarzel dan geen moment om dit met een arts of een verpleegkundige te bespreken. Verpleegkundigen zijn getraind om aan de hand van hartslag, ademhaling, temperatuur en het algemene beeld van de patiënt in te schatten of ze de behandelend arts moeten waarschuwen. In noodgevallen kunnen ze een speciaal spoedteam oproepen.

Controleer steeds welke medicijnen u krijgt
Controleer of de medicijnen die u krijgt ook echt voor u zijn. Het is goed om het te zeggen als het medicijn er anders uitziet dan u verwacht. Bijvoorbeeld als u pillen krijgt in plaats van een zalf of als de medicijnen een andere kleur of vorm hebben dan u gewend bent. Om te voorkomen dat u per ongeluk de medicijnen van uw buurman krijgt, moeten verpleegkundigen steeds naar uw naam vragen. Geef duidelijk en volledig antwoord: *'Ik ben Karin de Vries, geboren op 1 juli 1934.'*

Wanneer u medicijnen in het ziekenhuis krijgt, zal de verpleegkundige u vertellen of er bijwerkingen kunnen ontstaan en wat u dan moet doen. Niet alle ziekenhuizen geven standaard de bijsluiter van een medicijn. Vraag er eventueel zelf naar, zodat u deze zelf nog eens rustig kunt nalezen.

Denk aan uw allergieën
Uw allergieën en eerdere bijwerkingen van medicijnen staan als het goed is in uw medisch dossier. Als u nieuwe medicijnen krijgt, kunt u voor de zekerheid vragen of die goed samengaan met uw allergieën.

Tip

Als u een nieuw medicijn krijgt, vraag dan waar dit medicijn voor bedoeld is. Vraag ook hoe, wanneer en hoe lang u de medicijnen moet innemen en of u bepaalde dingen niet mag eten of mag doen.

Wist u dat...

... verpleegkundigen in sommige ziekenhuizen medicijnen uitdelen met speciale hesjes aan? Daarop staat: 'Niet storen, ik deel medicijnen uit'. Het uitdelen van medicijnen vraagt alle aandacht van de verpleegkundige om geen fouten te maken. Het is dus belangrijk dat u op dat moment een andere verpleegkundige aanspreekt.

Opname op de intensive care

Als u ernstig ziek bent, wordt u opgenomen op de intensive care. Hier wordt u extra goed in de gaten gehouden door artsen en verpleegkundigen en speciale apparatuur. Patiënten op de intensive care zijn extra kwetsbaar voor infecties en andere bijkomende problemen.

Patiënten krijgen op de intensive care bijna altijd één of meerdere slangetjes (centrale lijn) om bepaalde vloeistoffen of medicijnen toe te dienen. Rond de plek waar het slangetje het lichaam ingaat, kan een ontsteking ontstaan. Deze ontsteking kan een bloedvergiftiging veroorzaken. Om te voorkomen dat dit gebeurt, moeten artsen en verpleegkundigen:

- steriel werken, dus goed hun handen wassen en geen sieraden dragen, als ze het slangetje inbrengen,
- iedere dag controleren of er een beginnende infectie is,
- het slangetje meteen verwijderen als het niet meer nodig is.

Tip

Voelt de plek waar het slangetje is ingebracht anders of warm aan? Of ziet de plek er rood uit? Meld het en vraag of een verpleegkundige er naar wil kijken.

Wat kan uw familie op de intensive care doen?

Patiënten op de intensive care kunnen vaak niet of moeilijk praten, bijvoorbeeld omdat zij buiten bewustzijn zijn. Daarom zijn familieleden voor zorgverleners erg belangrijk. Zij kunnen informatie geven over de patiënt en helpen om soms moeilijke keuzes te maken.

De intensive care-arts:
'Interpreteer niet zelf, bespreek uw zorgen'

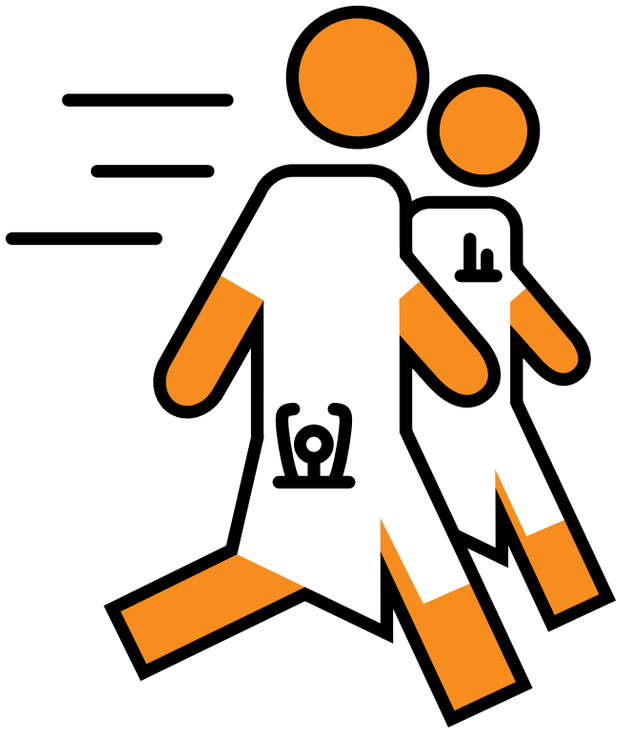
'Het is voor de patiënt en de familie bijna onmogelijk om de cijfers op apparatuur te begrijpen. Als de patiënt vandaag langzamer ademt dan gisteren, betekent dat niet automatisch dat het slechter gaat. Misschien ademt de patiënt wel meer zelf of hoort dit gewoon bij het verwachte patroon. Bespreek uw zorgen in de gesprekken die er zijn met de arts en het behandelteam. Trek niet zelf conclusies aan het bed. Dat zorgt juist voor een onrustig gevoel.'

5
In noodgevallen

Veilige zorg bij spoed

- **Neem altijd een legitimatiebewijs mee.**
- **Zorg voor een actueel overzicht van uw medicijnen.**
- **Als u moet wachten, vraag waarom.**
- **Meld veranderingen in uw situatie als u moet wachten.**
- **Zorg dat er een bekende bij u is.**

Als u met spoed naar het ziekenhuis moet of op een spoedeisende hulp terechtkomt, lijkt het alsof u zich niet of nauwelijks kunt voorbereiden. U kent het ziekenhuis misschien niet en het ziekenhuis kent u niet. Ook in deze gevallen kunt u meehelpen aan een veilige behandeling.



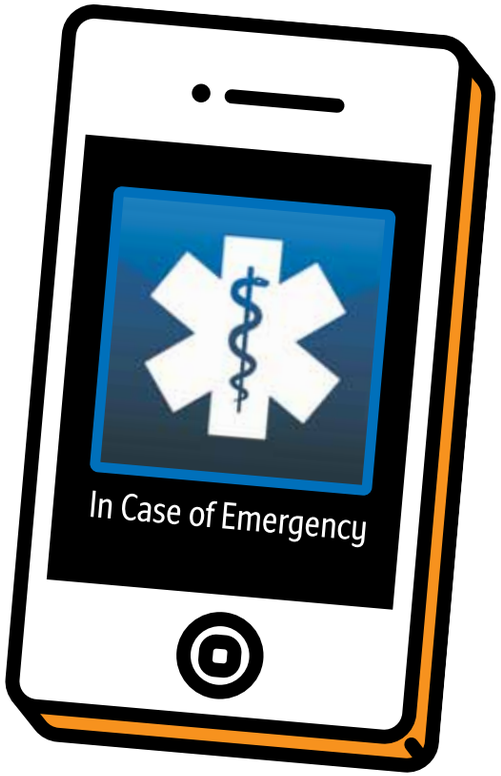
De verpleegkundige spoedeisende hulp:
'Snel handelen als je vaak nog weinig van iemand weet'

'Op de spoedeisende hulp moeten we als artsen en verpleegkundigen de ernst van de situatie snel inschatten en snel handelen. Vaak weten we nog weinig van iemand. Het helpt enorm als we weten wat voor medicijnen iemand gebruikt en hoeveel. 's Nachts is het niet gemakkelijk informatie op te vragen bij apotheken. Ook is het voor ons belangrijk om te weten of iemand allergisch is of nog een andere aandoening heeft, zoals suikerziekte of reuma. Hoe sneller we dit soort informatie hebben, hoe beter en veiliger we kunnen handelen.'

Zo kunt u zich voorbereiden op een spoedopname
Zorg dat u altijd een identiteitsbewijs bij zich heeft. Dit kan uw rijbewijs zijn, paspoort of identiteitskaart. Op die manier kunnen zorgverleners snel zien wie u bent, zelfs als u bewusteloos in het ziekenhuis terecht komt.

Als u medicijnen gebruikt, zorg dan dat u daar een overzicht van heeft. Schrijf daarop ook de gegevens van uw huisarts en apotheker en of u ergens allergisch voor bent. Vooral als u een chronische ziekte heeft, is het belangrijk dat u dit overzicht altijd bij u heeft. Bijvoorbeeld op een kaartje in uw portemonnee. Kunt of wilt u die informatie niet altijd bij u hebben? Zorg dan dat het overzicht op een vaste plek in huis te vinden is. Zo kan uw familie het in geval van nood makkelijk vinden.

Tip
Noodgevallen-app in uw smartphone
Heeft u een smartphone? Dan kunt u de gratis ICE-applicatie downloaden. ICE staat voor In Case of Emergency. U kunt daarmee alle belangrijke informatie in uw telefoon opslaan, zoals bloedgroep, allergieën, medicijngebruik en belangrijke adressen.



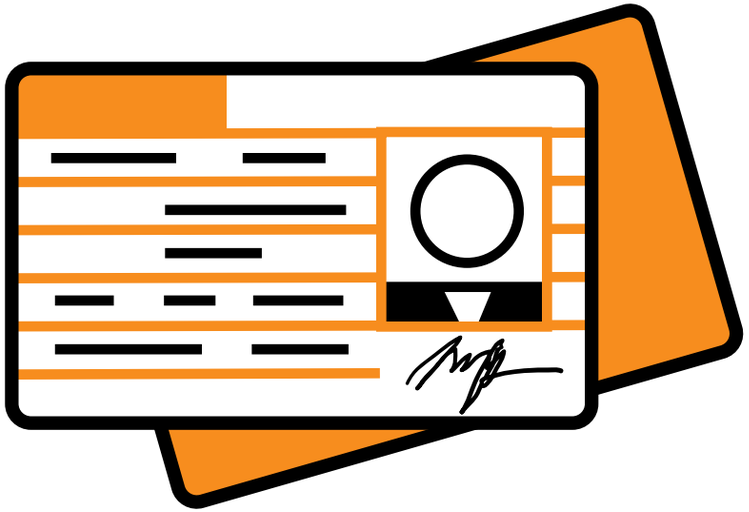
Wachten bij spoed
Op de spoedeisende hulp is het de bedoeling dat u zo snel mogelijk wordt behandeld. Helaas bent u vaak niet de enige patiënt. Soms kan het zo druk zijn dat een speciaal getrainde verpleegkundige bekijkt welke patiënten het eerst geholpen moeten worden. De patiënten die er het slechtst aan toe zijn, worden het eerst geholpen.

Vraag waarom u moet wachten
Soms is niet duidelijk waarom u moet wachten. Dat geeft een vervelend gevoel. Vraag waarom u moet wachten en hoe lang het nog gaat duren.

Meld het als het slechter met u gaat terwijl u wacht
Terwijl u wacht kan het slechter met u gaan. Soms gaat dat zelfs heel snel. Meld het meteen als uw klachten veranderen. Zeker als u zich zieker gaat voelen, meer bloed gaat verliezen, opeens koorts denkt te krijgen of meer pijn krijgt.

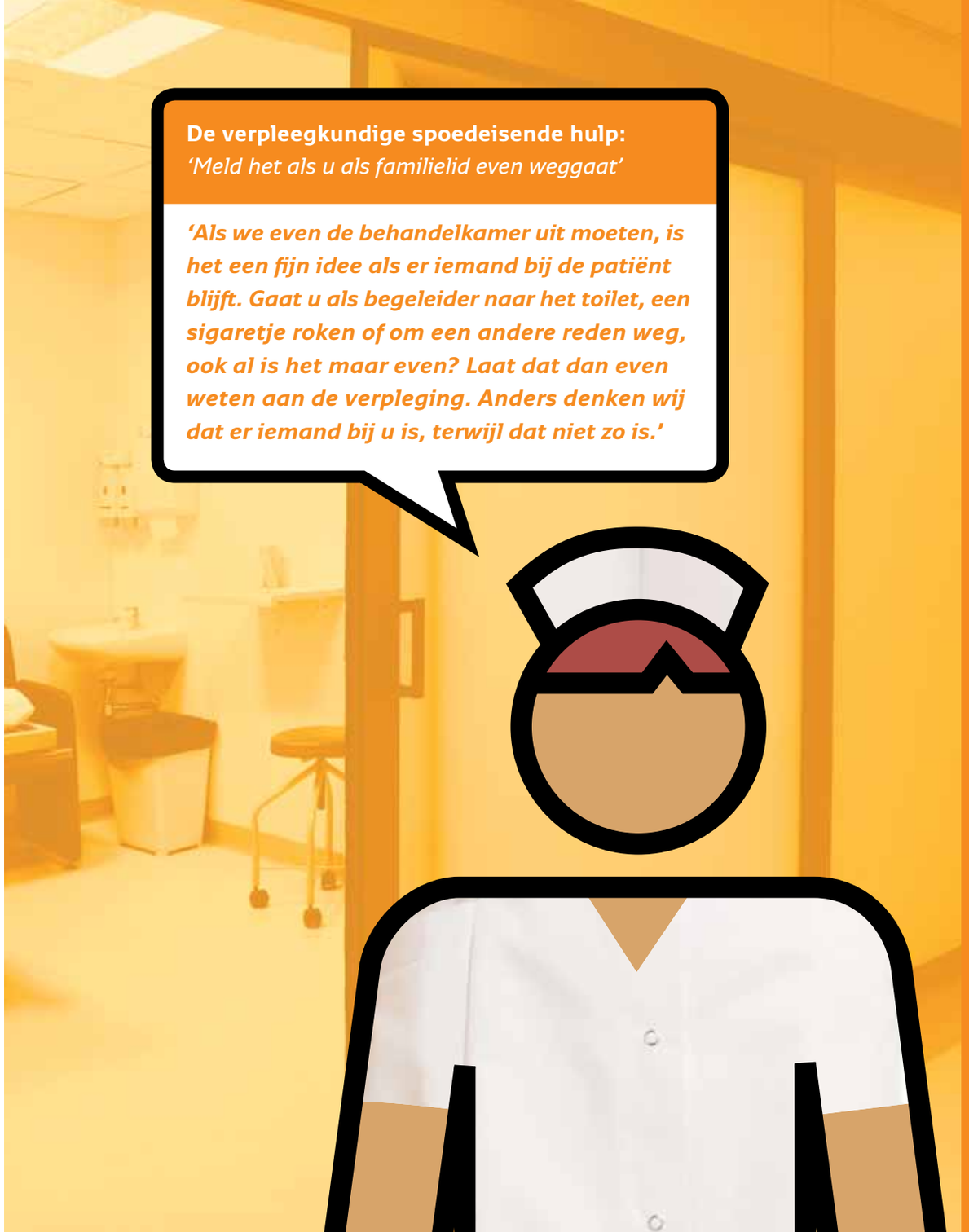
Tip
Vraag om een alarmknop
Als u op de arts wacht, wordt u vaak in een apart kamertje gelegd. Vraag om een alarmknop als u alleen bent. Dan kunt u waarschuwen als het slechter met u gaat.

Tip
Zorg dat u altijd uw zorgverzekeringspas en identiteitsbewijs bij zich heeft.

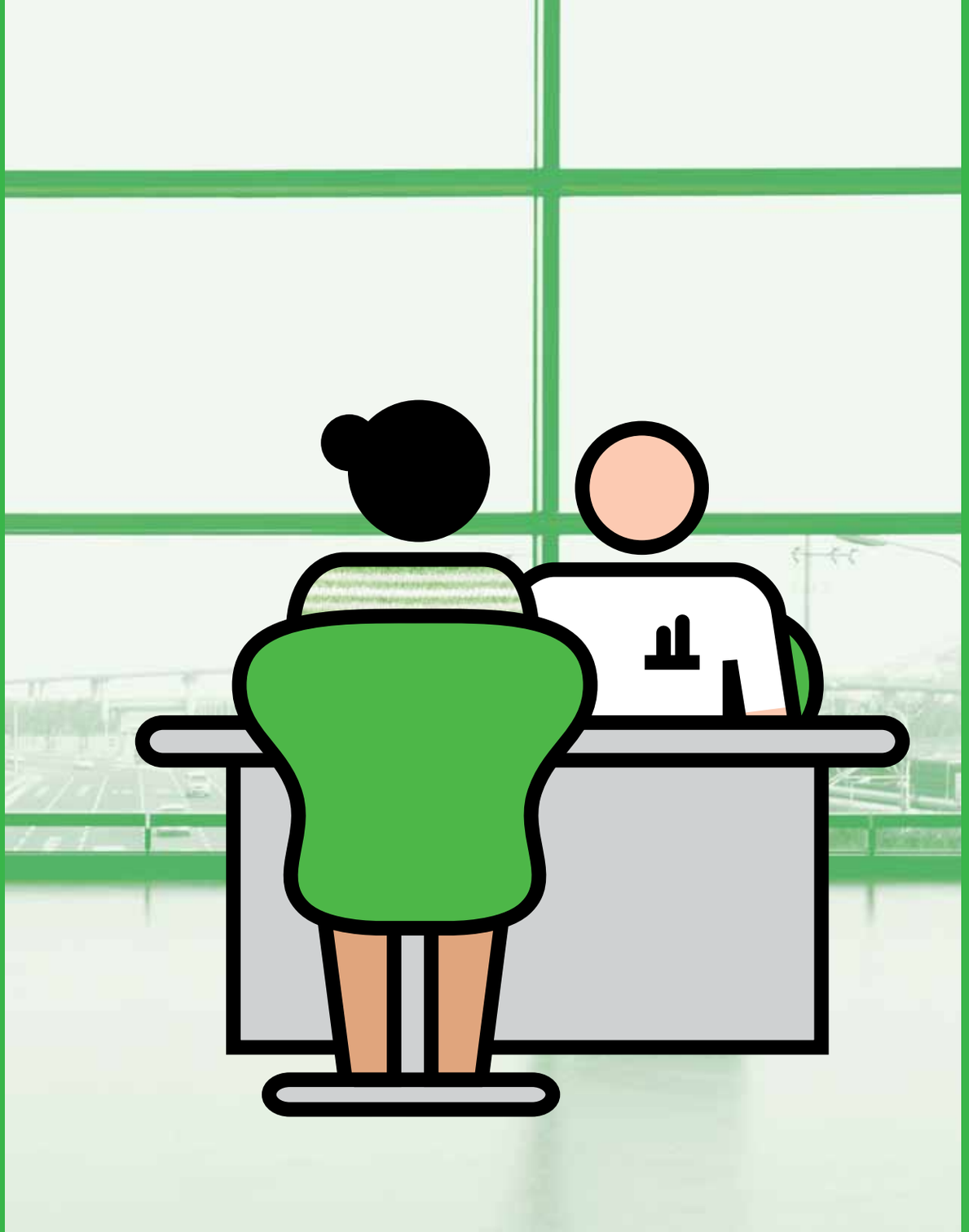


Vertel waar u pijn heeft
Pijn is de meest voorkomende reden voor een bezoek aan de spoed-eisende hulp. Tussen de 50 en 80 procent van de spoedpatiënten heeft matige tot ernstige pijn. Zowel bij binnenkomst als bij vertrek hoort een verpleegkundige te vragen naar de pijn die u heeft. Meestal krijgt u hiervoor medicijnen aangeboden. U kunt daar ook om vragen.

Wat kan uw familie of begeleider voor u doen?
In noodgevallen is het fijn én belangrijk dat u een bekende bij zich heeft. Of dat u iemand belt om naar het ziekenhuis te komen. Deze kan u geruststellen en de verpleging waarschuwen als uw situatie verandert.

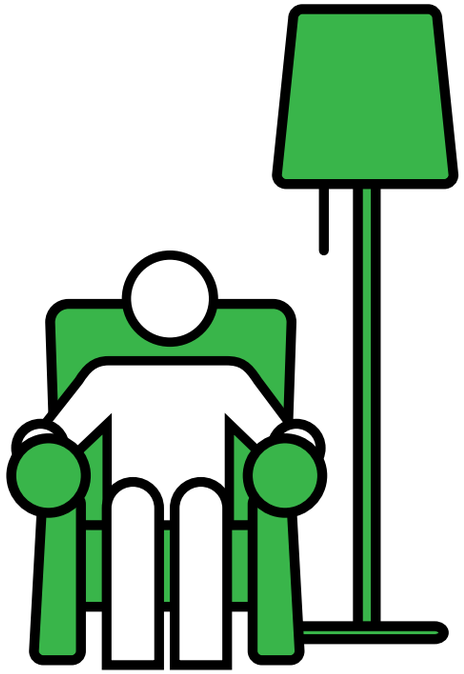


6
Ontslag & nazorg
Veilig naar huis



- **Weet waar u thuis op moet letten.**
- **Schrijf de instructies van uw arts op.**
- **Weet wie u kunt bellen als het niet goed gaat.**
- **Wacht niet te lang als een wond niet geneest of als u pijn blijft houden.**
- **Weet hoe, hoe vaak en hoe lang u uw medicijnen moet gebruiken.**

Na ontslag uit het ziekenhuis bent u soms nog niet klaar met uw behandeling. Daarom is het belangrijk om te weten waar u op moet letten als u weer thuis bent. En weet wat u moet doen om de behandeling zo goed en veilig mogelijk af te maken.

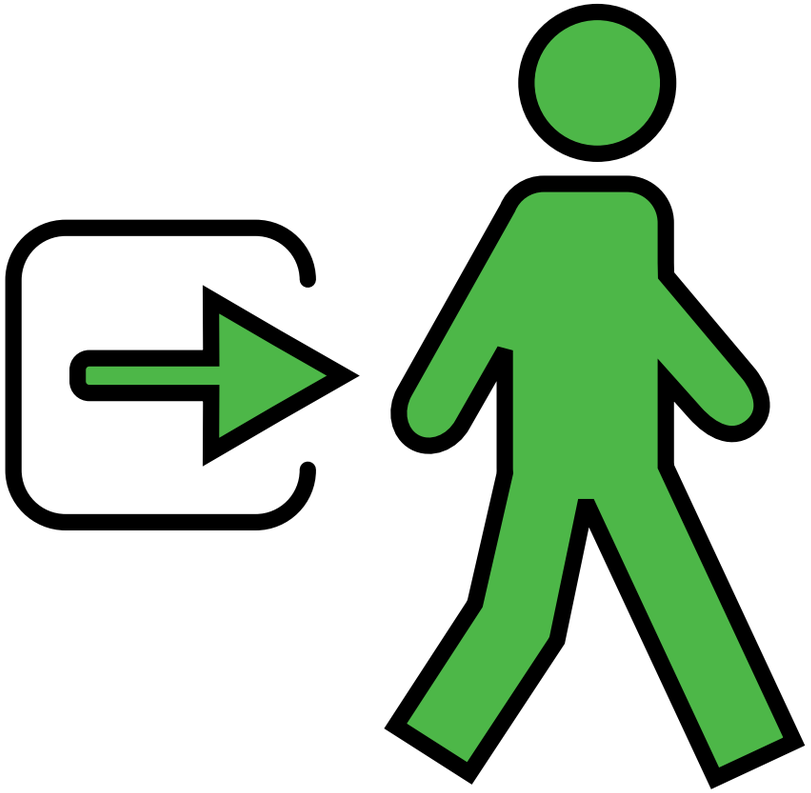


De internist:
'We geven de adviezen niet voor niets'

'Voordat patiënten na een opname of operatie naar huis gaan, krijgen zij een ontslaggesprek. Daarin vertel ik waar een patiënt thuis op moet letten en hoe hij de behandeling zelf kan afronden. De grootste valkuil is dat patiënten weer te snel dingen doen die ze eigenlijk nog niet mogen. Tillen bijvoorbeeld, of weer werken. Dat kan de behandeling onnodig vertragen en zelfs problemen veroorzaken. Een andere valkuil is dat patiënten ons te laat waarschuwen als de pijn aanhoudt of een wond niet goed geneest.'

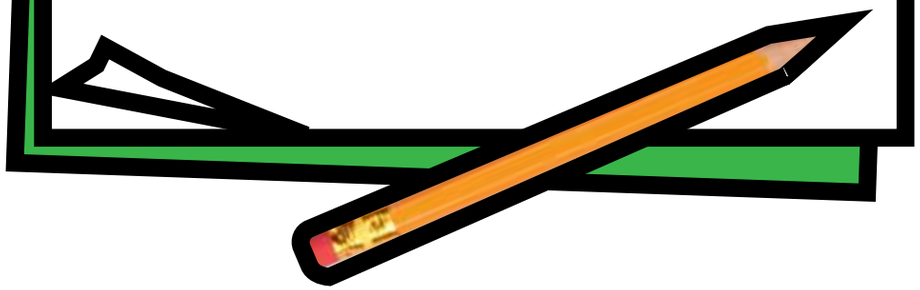
Ontslaggesprek

Voordat u naar huis gaat, hoort u een ontslaggesprek te krijgen. In dat gesprek vertelt de arts of verpleegkundige wat u thuis wel en niet mag doen. Mag u bijvoorbeeld werken, fietsen, autorijden, sporten, tillen? Ook vertelt hij u hoe u uw operatiewond moet verzorgen, wanneer u uw medicijnen moet innemen en hoe u in bed moet liggen. Ook voor thuis geldt: hoe beter u weet wat u moet doen en kunt verwachten, hoe eerder u zelf merkt als er problemen ontstaan. Bij ontslag krijgt u ook uw voorlopige ontslagbrief mee. Uw huisarts krijgt deze ook. Vraag dit zo nodig na.



Checklist 'Waar u op kunt letten als u straks weer thuis bent'

- ☐ **Wat mag ik doen en wat mag ik niet doen? Mag ik bewegen? Hoeveel? En hoe vaak moet ik rusten? Wat heb ik thuis nodig om goed en veilig te herstellen?**
- ☐ **Denk aan krukken, een speciaal bed of verband, maar ook aan spullen zoals een goede temperatuurmeter.**
- ☐ **Welke medicijnen moet ik gebruiken? En hoe moet ik deze gebruiken?**
- ☐ **Hoe moet ik de wonden verzorgen?**
- ☐ **Zijn er bepaalde dingen waar ik op moet letten? Bijvoorbeeld pijn, koorts of wonden die opengaan? Wat moet ik in dat geval doen?**
- ☐ **Wie moet ik bellen als er iets niet goed gaat?**
- ☐ **Wanneer kan ik mijn normale activiteiten weer oppakken? Moet ik terugkomen voor een controle? Zo ja, wanneer?**



Instructies voor thuis

Datum	Naam zorgverlener	Instructies

Tip ***Schrijf de instructies van uw arts op***
Het komt vaak voor dat patiënten thuis niet precies meer weten wat de arts heeft gezegd. 'Hoe zat het ook alweer met bewegen? Wanneer moest ik die medicijnen innemen?' U kunt dit voorkomen door de instructies van de arts meteen op te schrijven.

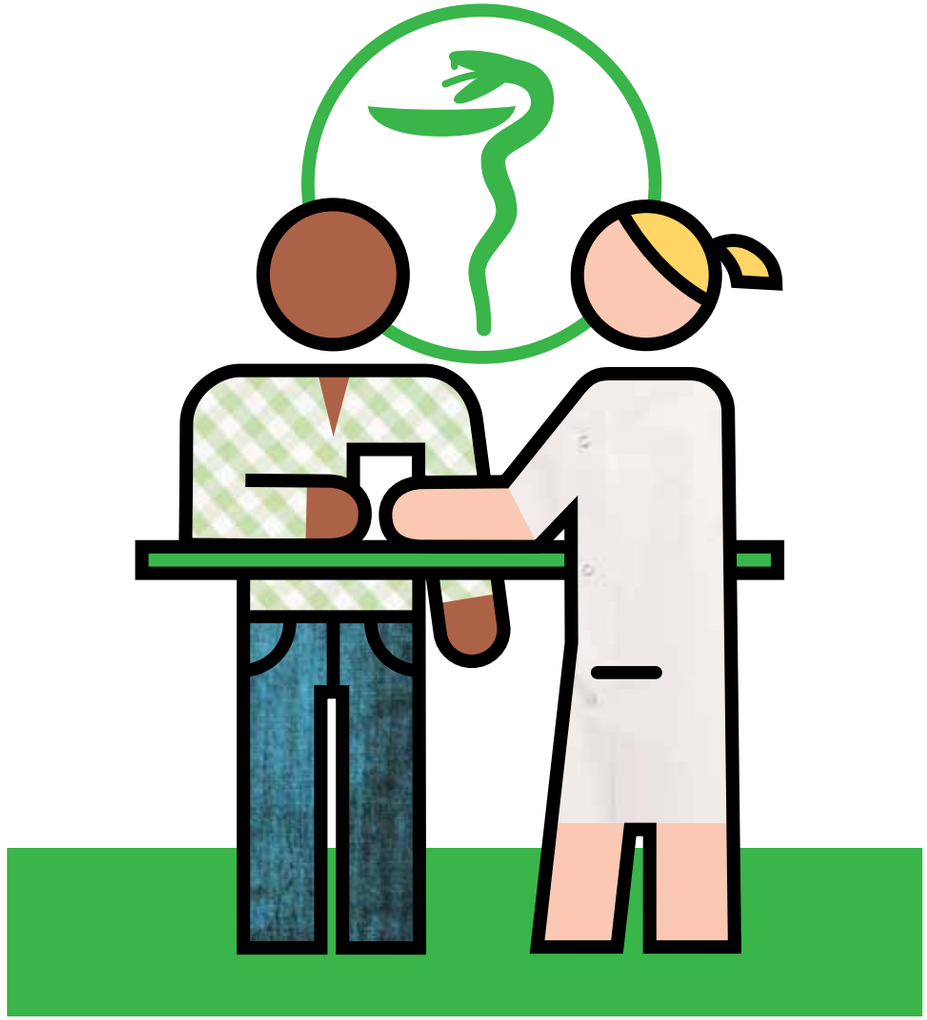
Heeft u klachten? Wacht niet te lang
Geneest een wond niet goed? Blijft u veel pijn houden? Heeft u vervelende bijwerkingen van medicijnen? Dan is het belangrijk dat u contact opneemt met uw huisarts of de arts van het ziekenhuis. Sommige patiënten wachten daarmee tot de controleafspraak, waardoor de klachten onnodig erger kunnen worden. Het komt ook voor dat u thuis merkt dat u de instructies van het ziekenhuis niet goed kunt opvolgen. Of dat u van de huisarts, fysiotherapeut of wijkverpleegkundige andere instructies krijgt. Ook dan is het belangrijk om dat met uw behandelaar te bespreken.

Vraag om een nieuw overzicht van uw medicijnen
Bij uw ontslag uit het ziekenhuis worden de gegevens over uw medicijnen doorgegeven aan uw huisarts, uw apotheek en eventueel een andere zorginstelling waar u mee te maken heeft. Zelf krijgt u in veel ziekenhuizen een nieuw of bijgewerkt medicijnoverzicht en ontslagmedicatie. Als u dit niet krijgt, kunt u er ook om vragen. Bewaar het medicijnoverzicht dat u krijgt van uw arts of verpleegkundige goed. Het is belangrijk dat u, uw zorgverlener of uw apotheker het medicijnoverzicht aanpast als er iets verandert.

Wist u dat...

... ziekenhuizen steeds vaker een speciaal ontslaggesprek organiseren over uw medicijnen? Een apothekersassistente vertelt u precies hoe, wanneer en hoe vaak u uw medicijnen moet innemen en wat de bijwerkingen kunnen zijn. Ook vertelt zij u wat u met de medicijnen moet doen die u thuis nog heeft.

Weet u hoe lang u uw medicijnen moet gebruiken?
Tijdens uw opname kan uw medicijngebruik zijn veranderd. Vraag naar uw medicatieoverzicht en ontslagmedicatie. Zorg dat u weet hoe lang u uw medicijnen moet gebruiken. Het komt voor dat patiënten te vroeg stoppen, waardoor klachten terug kunnen komen. Het komt ook voor dat patiënten hun medicijnen veel te lang gebruiken. Dit kan ook schadelijk zijn.



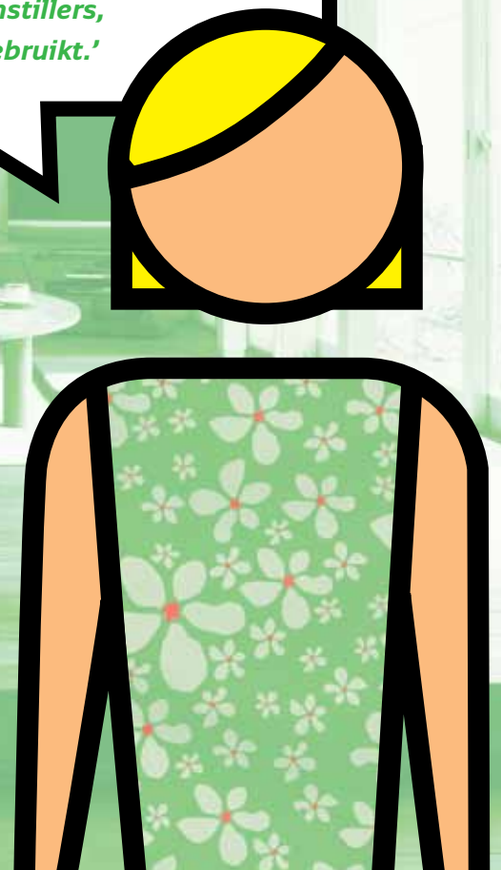
Voorbeeld medicatieoverzicht

	Start datum	Naam medicijn en sterkte	Hoeveel en hoe vaak	Eind datum	Waarom gebruikt u het medicijn?	Speciale instructies
1	3 oktober '12	Paracetamol, 500 mg	1 a 2 per dag	Zo lang nodig	Rugpijn	Geen
2	10 november '12	Amoxicilline/ clavulaanzuur solutab, 500 mg/125 mg	3 tabletten opgelost in water, verdeeld over 24 uur	17 november '12	Blaasontsteking	Innemen met voedsel, kuur afmaken!

Bewaar het medicatieoverzicht dat u krijgt van uw arts of verpleegkundige goed. Het is belangrijk dat u, uw zorgverlener of uw apotheker uw medicatieoverzicht aanpast als er iets verandert.

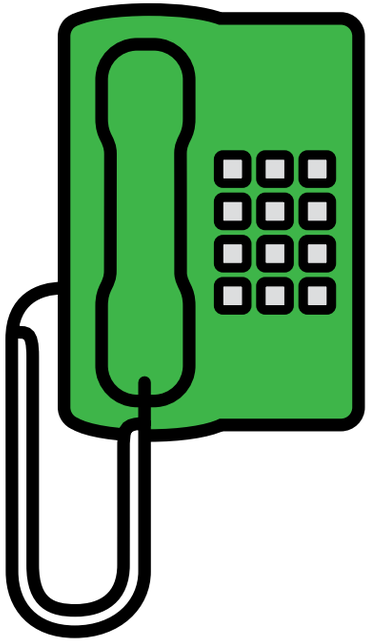
De patiënt:
'Veel te lang doorgeslikt'

'Mijn huisarts gaf mij twee jaar geleden pijnstillers tegen gewrichtsklachten. Die hielpen heel goed tegen mijn klachten. Ik zou na drie maanden bij de huisarts terugkomen, maar die afspraak heb ik zelf afgezegd omdat ik niet kon. Omdat ik geen klachten meer had, heb ik nooit een nieuwe afspraak gemaakt. Totdat ik na een jaar in het ziekenhuis belandde met een beschadigde slokdarm. Waarschijnlijk veroorzaakt door die pijnstillers, die ik veel te lang heb gebruikt.'



Tip
Bijwerkingen
Voor informatie over uw medicijnen en de bijwerkingen die zij kunnen veroorzaken, kunt u terecht bij het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb (www.lareb.nl). Hier kunt u ook bijwerkingen melden die niet in de bijsluiter staan. Meld deze bijwerkingen ook altijd bij uw arts.

Weet wie u kunt bellen
Uw arts vertelt u wanneer en met wie u contact moet opnemen als er problemen zijn. Bijvoorbeeld als u plotseling hoge koorts krijgt, de pijn niet weggaat of als de operatiewond niet goed geneest. Maar ook als u angstig, onrustig, bezorgd of somber bent. Heeft uw arts dit niet verteld? Dan is het handig om er zelf naar te vragen.



Wie ik kan bellen als ik thuis gezondheidsproblemen krijg

Naam	Telefoonnummer

Speciale aandacht voor medicijnen voor kinderen
Bij kinderen die naar huis mogen en thuis medicijnen moeten krijgen, moet u nog op een paar extra dingen letten.

Weet u hoe u de medicijnen aan uw kind moet geven?
Vraag uw arts hoe u het medicijn moet geven. Sommige ouders gebruiken allerlei trucjes om te zorgen dat hun kind het medicijn binnen krijgt. Ze lossen het medicijn bijvoorbeeld op in melk. Maar dat is niet altijd veilig.

Wist u dat...

... sommige ziekenhuizen een kind pas naar huis laten gaan als de ouder heeft laten zien dat hij of zij de medicijnen goed kan geven?

Houd de groei van uw kind in de gaten

Kinderen krijgen vaak medicijnen die zijn afgestemd op het gewicht. Krijgt u voor langere tijd medicijnen voorgeschreven voor uw kind? Vraag dan bij welk gewicht van uw kind u de dosis moet aanpassen. U mag dit niet zelf doen. Neem contact op met de arts. Hij kan de dosis laten aanpassen.

Mijn notities

Trefwoorden

Alarm(knop): 77
Alcohol: 10, 36
Allergie: 10, 67, 76
Angstig: 17, 93
Antibiotica: 13, 39
Apotheek/apotheker: 10, 13, 14, 16, 76, 88
Bacteriën: 54
Bang: 36
Begeleider: 16, 17, 78
Begrijpen: 23, 24, 36
Besmetting: 50
Bewegen: 62, 63, 85
Bezoek: 54
Bijsluiter: 67, 93
Bijwerkingen: 13, 67, 88, 93
Bloedonderzoek: 24
Bloedvergiftiging: 69
Chronisch: 76
Complicaties: 16, 34
Conditie: 50, 62
Controle: 37
Dagbehandeling: 42
Darmonderzoek: 24
Diagnose: 18, 20, 24
Dieet: 10, 50
Doorliggen/ Doorligwonden: 63
Dossier: 10, 67
Drugs: 10
Duizeligheid: 40, 60
Eerlijk: 20, 56
EHBO, zie spoedeisende hulp
Eten: 34, 50, 63
Familie: 10, 16, 69, 78
Folders: 24, 36
Fysiotherapeut: 88
Geboortedatum: 27
Geheugensteuntje: 46
Gespannen: 16
Gevoel
Gewicht: 97
Handalcohol: 54
Hartonderzoek: 25
Homeopathisch: 13
Hoofdbehandelaar: 46
Huisarts: 76, 88
Hulp: 60, 63
Hygiëne: 39, 50, 54
Identiteitsbewijs: 29, 76
Infectie: 39, 40, 50, 69
Informatiefolders: 24, 36
Infuus: 55
Ingreep: 32, 39
Ingrijpend: 44
Instructies: 32, 35, 86, 88
Intensive care: 69
Internet: 17
Kinderen: 57, 95, 97
Klachten: 10, 20, 77, 88
Koorts: 77, 85, 93
Leeftijd: 27, 66
Legitimatiebewijs: 74
Medicijnoverzicht: 10, 13, 14, 76, 88, 90
Medisch dossier: 10, 67
Misselijkheid: 40
Naam: 27, 37, 67
Narcose: 34, 38
Nazorg: 80
Nierschade: 25
Noodgevallen: 67, 72
Nuchter: 36
Ondervoed: 50, 66
Onderzoek: 20-29
Ontharen: 40
Ontslagbrief: 10, 84
Ontslaggesprek: 84, 88
Ontsmetten: 50, 54
Ontsteking: 55, 69
Operatie: 30-41
Operatiekamer: 33
Operatietafel: 37
Operatieteam: 38
Opname(gesprek): 50
Ouderen: 64, 66
Overgeven: 34
Patiëntenpas: 29
Pijn: 32, 40, 55, 57, 58, 77, 78, 88, 93
Pleister: 55
Polikliniek: 46
Polsbandje: 37
Roken: 36
Röntgenfoto: 24
Rood/ roodheid: 63, 69
Schaamte: 20
Scheren: 40
Sieraden: 69
Slangetjes: 69
Spannend/spanning: 16, 32, 44
Spoed: 72-79
Spoedeisende hulp: 74, 77, 78
Tegenstrijdig/tegen spreken: 36, 45
Thuis: 80-93
Tillen: 84
Toilet: 54, 60
Tondeuse: 40
Twijfels/twijfelt: 24, 36, 45, 57
Uitslag: 26
Vallen: 60
Veiligheidschecklist: 33
Verband: 55
Vertrouwen: 27
Verwardheid: 64
Virus: 54
Voedingssupplementen: 13
Voorbereiding: 8-17
Waarschuwen: 25, 77, 78
Wachten: 77
Wassen: 51, 54, 69
Wc: 54, 60
Wijkverpleegkundige: 88
Weerstand: 50
Wondinfecties: 39
Zaalarts: 46
Ziekenhuisopname: 44, 46
Ziektekostenverzekeraar: 25

Nawoord

Ziekenhuizen hebben de afgelopen jaren hard gewerkt om de zorg beter en veiliger te maken. Ze hebben vrijwel allemaal meegedaan aan een landelijk programma om de patiëntveiligheid te verbeteren.

Zo hebben zij een veiligheidssysteem moeten invoeren waarmee ze risicovolle situaties snel kunnen ontdekken. Ook zijn de ziekenhuizen aan de slag gegaan met tien onderwerpen waarmee veel te winnen was. Voorbeelden daarvan zijn het voorkomen van medicatiefouten en het voorkomen van wondinfecties na een operatie.

Artsen en verpleegkundigen weten steeds beter hoe zij veiliger kunnen en moeten werken. Als patiënt kunt u daarbij helpen. Door hen te waarschuwen als u iets ziet of hoort wat misschien niet klopt. Of door hen aan te spreken als u denkt dat zij iets niet goed doen.

Veel patiënten vinden dat moeilijk om te doen en dat is het vaak ook. Zeker als u al ziek en verzwakt bent. Toch is het belangrijk dat u het gesprek met de arts of verpleegkundige aangaat. Of dat uw familie dat doet, als u dat zelf niet kunt. Deze gids laat zien hoe u die rol zou kunnen vervullen.

De informatie en tips komen uit wetenschappelijke literatuur en uit diverse interviews met artsen, verpleegkundigen, patiënten en andere deskundigen. De makers van deze gids hebben ook over de grens gekeken naar België en Denemarken waar ook patiëntengidsen over veiligheid zijn. Ook is gebruik gemaakt van de patiëntveiligheidskaarten voor patiënten die te vinden zijn op www.mijnzorgveilig.nl.

Deze gids is helaas geen garantie dat er nooit meer iets kan misgaan in het ziekenhuis. Het betekent ook niet dat u ineens verantwoordelijk wordt voor uw veiligheid. Dat is en blijft altijd de taak van het ziekenhuis en haar medewerkers. Maar uw hulp kunnen artsen en verpleegkundigen goed gebruiken om nog veiliger te werken. Dat is precies het doel van deze gids.

Colofon

‘Mijn patiëntengids’ is een gezamenlijke uitgave van de Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen; de Orde van Medisch Specialisten; de Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra en Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland. U kunt ‘Mijn patiëntengids’ vinden via de website *www.mijnpatientengids.nl*

© november 2012

ISBN
978-94-9010-00-8

Vormgeving
SOGOOD, Haarlem
www.sogooddesign.nl

Drukwerk
MediaCenter Rotterdam
www.mediacenterrotterdam.nl

Redactie
Mathijs Buikema
www.zinonline.nl
Ingeborg Möller
www.ideeenverwoorden.nl
Georgette Lageman
www.vmszorg.nl

Een speciale dank gaat uit naar alle mensen uit de gezondheidszorg en (ex-)patiënten die openhartig vertelden over hun ervaringen en de uitgevers inspireerden om ‘Mijn patiëntengids’ te maken.

Copyrights
Aan de inhoud van deze uitgaven kunnen geen rechten worden ontleend. Ondanks de uiterste zorgvuldigheid waarmee deze uitgave tot stand is gekomen, zijn de uitgevers niet aansprakelijk voor eventuele drukfouten. Noch voor het gebruik van de inhoud van de teksten en de daaruit voortvloei-ende feiten, omstandigheden en gevolgen. Overname van teksten is uitsluitend toegestaan na schriftelijke toestemming van de uitgevers.