

Informatie voor mantelzorgers

Uw partner, familielid of een andere naaste is in ons ziekenhuis opgenomen. Dit kan voor u als mantelzorger een moeilijke en spannende tijd zijn.

In deze folder leest u hoe u betrokken kunt blijven. Wij geven tips en informatie over mantelzorg in het ziekenhuis.

Belangrijke punten:

- Een mantelzorger zorgt voor iemand die ziek is;
- U mag vertellen wat belangrijk is voor uw naaste;
- U mag helpen met persoonlijke verzorging.
- U kunt helpen met maaltijden;
- Samen wandelen op de afdeling is goed;
- U mag soms buiten bezoektijden blijven;
- Er zijn organisaties die u kunnen helpen.

Ben ik mantelzorger?

Mantelzorg is hulp die u geeft aan iemand die zorg nodig heeft. Vaak is dit voor een langere tijd. Voor deze hulp krijgt u niet betaald. Het kan gaan om zorg in de verzorging of dagelijkse activiteiten. Een mantelzorger is een belangrijke partner in de zorg. U neemt thuis vaak al een deel van de zorg en ondersteuning op zich. U weet veel over uw naaste.

Een ziekenhuisopname is vaak ingrijpend. Veel mantelzorgers vinden het prettig om ook in het ziekenhuis betrokken te blijven en te helpen.

U kent uw naaste beter dan wij. Vertel ons gerust wat belangrijk voor hem of haar is. Tijdens het opnamegesprek kunt u aangeven of u graag een deel van de zorg wilt blijven doen.

Wilt u tijdens de opname juist even iets minder doen om zelf uit te rusten? Dat begrijpen wij goed. Bespreek dit gerust met ons.

Wat u kunt doen als mantelzorger?

Vertel de verpleegkundige wat de gewoonten van uw naaste zijn in de dagelijkse verzorging.

Gebruikt uw naaste hulpmiddelen? Denk aan:

- een hulpmiddel om te lopen;
- een eigen rolstoel;
- steunkousen of aantrekhelp;
- een bril;

een gehoorapparaat. Wij vragen u deze hulpmiddelen mee te nemen naar het ziekenhuis.

Andere spullen die u mee kunt nemen:

- een toilettas met herkenbare toiletartikelen;
- schoenen (liever geen pantoffels, omdat de kans op vallen groter is);
- persoonlijke spullen zoals foto's, een fotoalbum, knuffel, handtas of kussen;
- spullen voor hobby's zoals boeken, muziek, handwerk of puzzels;
- herkenbare, makkelijke kleding voor overdag en nachtkleding voor de nacht.

Wij proberen op de afdeling zoveel mogelijk een normaal dag- en nachtritme aan te houden.

Persoonlijke verzorging

Misschien vindt uw naaste het prettig als u helpt bij de persoonlijke verzorging, zoals bij de nagelverzorging. U kunt via de verpleging een nagelschaar en vijl lenen.

Wilt u helpen met scheren en heeft uw naaste geen scheerapparaat meegenomen? Op de afdeling is ook een scheerapparaat aanwezig. U kunt dit vragen aan verpleegkundige -

Hulp bij maaltijden

Heeft uw naaste hulp nodig bij eten en drinken? En kunt u bij een maaltijdmoment aanwezig zijn? Overleg dit dan met de verpleegkundige. Soms kunt u ook buiten bezoektijden komen om te helpen. Wij zorgen er dan voor dat de maaltijd op tijd klaarstaat.

Bewegen

Als uw naaste mag lopen onder begeleiding, loop dan gerust mee over de afdeling.

Beweging helpt bij

- de conditie;
- het dag-nachtritme.

Als uw naaste in een rolstoel zit, mag u samen even de afdeling af. Geef dit wel door aan de verpleegkundige.

Aanwezig zijn bij onrust (rooming-in)

Is uw naaste onrustig door bijvoorbeeld een delier (plotselinge verwardheid) of door dementie (geheugenproblemen en achteruitgang van denken en doen)? Dan kan het belangrijk zijn dat u in de buurt bent. Uw aanwezigheid kan rust geven.

U mag ook buiten bezoektijden bij uw naaste zijn. Overleg dit wel eerst met de verpleegkundige. Soms mag u zelfs blijven slapen. De verpleegkundige vertelt u graag meer over deze mogelijkheden. Denkt u dat uw naaste een groot risico heeft op een delier? Meld dit dan bij de verpleegkundige. Samen kijken we welke extra zorg nodig is.

Praktische tips voor mantelzorgers

- Vertel duidelijk welke rol u wilt hebben in de zorg.
- Zorg dat u zelf ook de informatie krijgt die u nodig heeft.
- Probeer aanwezig te zijn bij
 - het opnamegesprek;
 - bij het gesprek met de arts;
 - eventueel bij onderzoeken.
- Bereid gesprekken met de arts of verpleegkundige goed voor. Stel gerust extra vragen.

Uw naaste mag naar huis, wat nu?

Wanneer uw naaste weer naar huis mag komt de zorg vaak weer bij u als mantelzorger terecht. Soms kan de zorg doorgaan zoals voor de opname. Het kan ook zijn dat extra zorg nodig is.

In dat geval krijgt u een gesprek met de transferverpleegkundige. Deze verpleegkundige weet welke zorg en ondersteuning er mogelijk is. Denk aan:

- een gesprek met de wijkverpleegkundige;
- een verwijzing naar steunpunt mantelzorg.nl of het WMO-loket van de gemeente (WMO = Wet Maatschappelijke Ondersteuning);
- een gesprek met een maatschappelijk werker;
- een vervolgspraak op de polikliniek.

Wij raden u aan om hiervan gebruik te maken. Langdurige en intensieve mantelzorg kan veel invloed hebben op uw leven. Met hulp van anderen wordt uw taak vaak minder zwaar.

Algemene informatie

Meer informatie over het ziekenhuis vindt u op onze website www.ghz.nl

U kunt ook bellen met het algemene telefoonnummer 0182 – 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
september 2026
04.18.101