

Informatie voor mantelzorgers

Inleiding

U, uw partner of iemand uit uw naaste omgeving*, is in ons ziekenhuis opgenomen vanwege ziekte, een ongeval en/of een operatie. Dit kan voor u als mantelzorger een moeilijke tijd zijn. Voor een ander zorgen kan allerlei vragen, ongerustheid of problemen met zich meebrengen. In deze folder willen wij u informatie bieden over de mogelijkheden voor het verlenen van mantelzorg tijdens de opname in het ziekenhuis.

** Voor de leesbaarheid zal in het vervolg alleen 'naaste' worden geschreven. Waar 'naaste' staat, kan 'familielid of naasten' gelezen worden.*

Ben ik mantelzorger?

'Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens naaste omgeving. Dit kunnen verzorgende taken zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten'. Een mantelzorger is een onmisbare partner in zorg. Hij/zij neemt in de thuissituatie een deel van de zorg en ondersteuning op zich en heeft hierdoor veel kennis over de patiënt/naaste. Opname in het ziekenhuis van iemand die u verzorgt, is vaak ingrijpend. Meestal heeft voor de opname in een ziekenhuis al een periode van achteruitgang plaatsgevonden. Voor mantelzorgers kan het fijn zijn om ook tijdens een opname betrokken te blijven en ondersteuning te (blijven) bieden als de situatie moeilijk is/blijft.

U kent uw naaste beter dan wij. U kunt ons helpen door ons te vertellen wat voor uw naaste belangrijk is. Bespreek bij het opnamegesprek gerust uw wensen als u

graag een deel van de zorg wilt blijven uitvoeren gedurende de opname. Wij begrijpen het als u tijdens de opname van uw naaste juist even een stap terug wilt doen, om ook zelf tot rust te komen. Geef dit dan ook gerust aan.

Wat u kunt doen als mantelzorger?

Gewoonten en eigen spullen

Het zou fijn zijn als u de verpleegkundige vertelt wat de gewoonten van uw naaste zijn op het gebied van (persoonlijke) verzorging. Mogelijk maakt uw naaste thuis bijvoorbeeld gebruik van hulpmiddelen, zoals:

- een hulpmiddel om mee te lopen;
- een eigen rolstoel;
- steunkousen en aantrekhelp;
- een bril;
- een gehoorapparaat.

Gebruikt uw naaste inderdaad deze (of andere) hulpmiddelen? Wij vragen u dan om deze mee te nemen naar het ziekenhuis.

Andere spullen die u van thuis mee kunt nemen zijn:

- toiletta's met eigen herkenbare toiletartikelen;
- stevige schoenen. Het liefst geen pantoffels, omdat deze het risico op vallen vergroten;
- spullen waar uw naaste aan gehecht is, zoals foto's/een fotoalbum, een knuffel, handtas, eigen kussen et cetera;
- benodigdheden voor dagelijkse bezigheden zoals lezen, muziek luisteren, handwerken, puzzelen;
- herkenbare en makkelijk zittende kleding voor overdag en nachtgoed voor de nacht.

We proberen ons op de afdeling zo veel mogelijk te houden aan een normaal dag-nachtritme.

Aanvullende persoonlijke verzorging

Mogelijk vindt uw naaste het prettig als u hem of haar helpt bij (onderdelen van) zijn of haar persoonlijke verzorging, bijvoorbeeld bij de verzorging van de nagels. Via de verpleging kunt u een nagelverzorgingssetje te leen krijgen. Wilt u uw naaste helpen bij het scheren, maar is er nog geen eigen scheerapparaat aanwezig op de afdeling? Vraag deze dan gerust aan de verpleegkundige.

Hulp bij maaltijden

Heeft uw naaste hulp nodig bij het eten en drinken en bent u in de gelegenheid om bij een maaltijdmoment te komen helpen, overleg dan met de verpleegkundige of u hiervoor buiten de bezoektijden langs mag komen. Zo kunnen wij ervoor zorgen dat de maaltijd er is op het tijdstip dat u aanwezig kunt zijn.

Mobiliseren

Mag uw naaste (onder begeleiding) lopen over de afdeling? Loopt u dan gerust een rondje mee over de afdeling. Dit houdt uw naaste actief en zorgt ervoor dat het dag-nachtritme goed blijft. Ook is dit goed voor de conditie van uw naaste.

Als uw naaste rolstoelgebonden is, mag u hem of haar vanzelfsprekend begeleiden als hij/zij even de afdeling af gaat. Geeft u het wel even aan de verpleegkundige door als u (samen) de afdeling tijdelijk verlaat?

Aanwezig zijn bij onrust/Rooming-in

Is uw naaste onrustig, door een delier, als gevolg van dementie of vraagt de geestelijke gesteldheid van de patiënt aanwezigheid van een naaste? U bent in overleg ook buiten bezoektijden welkom om bij uw naaste te zijn.

Voor patiënten met een delier en/of dementie kan het belangrijk zijn om vaak een bekend gezicht en een bekende stem in de buurt te hebben. Zowel overdag als in de nacht. U kunt samen met de

verpleging kijken naar momenten waarop uw naaste het meest behoefte heeft aan bezoek. U mag in overleg ook blijven logeren. Voor meer informatie over de voorzieningen rondom het logeren in het ziekenhuis informeert u bij de verpleegkundige van de afdeling.

Als u zelf denkt dat er een hoog risico is op een delier bij uw naaste (omdat u dat vanaf de zijlijn eerder meegemaakt heeft of omdat u signalen als angst/onrust waarneemt), geef dat dan zo spoedig mogelijk door aan de verpleegkundige. Samen kunt u dan bepalen wat er aan extra zorg ingezet kan worden.

Praktische tips mantelzorger

Geef duidelijk aan wat uw rol is in de zorg voor uw naaste, en zorg ervoor dat u zelf ook de informatie krijgt die u nodig heeft om de zorg (na het ziekenhuisbezoek) op u te nemen of daarmee door te gaan. Een aantal specifieke tips:

- probeer als mantelzorger aanwezig te zijn bij het opnamegesprek, het gesprek met de arts en zo nodig bij onderzoeken;
- geef uw wensen en vragen door aan de verpleegkundige;
- bereid een gesprek met de arts of verpleegkundige altijd goed voor en vraag door als dat nodig is.

Ontslag, wat nu?

Na het ontslag uit het ziekenhuis komt de zorg vaak weer voor een groot deel op de schouders van de mantelzorger terecht. Mogelijk kan de (mantelzorg)situatie van voor de opname voortgezet worden. Het kan ook zijn dat aanvullende zorg aangevraagd moet worden. Er volgt dan een gesprek met de transferverpleegkundige. De transferverpleegkundige is goed op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn voor het inzetten van goede nazorg, zoals:

- een gesprek met de wijkverpleegkundige;
- een verwijzing naar steunpunt mantelzorg.nl of het WMO-loket van de gemeente;
- een gesprek met een maatschappelijk werker;
- een afspraak op de polikliniek.

Wij raden u aan om gebruik te maken van de mogelijkheden die u aangeboden worden. Langdurig intensieve mantelzorgtaken uitvoeren voor uw naaste kan veel invloed hebben op uw leven. Uw mantelzorgtaken kunt u als minder intensief ervaren als u hulp van anderen krijgt.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl.

Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
juli 2023
04.18.101

NB Bij het schrijven van deze folder is gebruikgemaakt van informatie van mantelzorg.nl, een organisatie voor mantelzorgondersteuning.