

Schiedamse Vest 180
3011 BH Rotterdam
T +31 (0)10 401 77 77
www.oogziekenhuis.nl

Kwetsbaarheid bij ouderen

U bent patiënt in Het Oogziekenhuis Rotterdam. Omdat u 70 jaar of ouder bent, neemt de kans op het ontstaan van complicaties bij opname in en ontslag uit het ziekenhuis toe. Denkt u hierbij aan het risico op verwardheid (delier), het risico op vallen en ondervoeding. In deze folder vindt u informatie over deze risico's en tips over wat u zelf kunt doen om de kans op deze problemen te verminderen.

Plotselinge verwardheid (delier)

Een delier is verwardheid die binnen enkele uren tot dagen optreedt. Het komt veel voor bij ouderen tijdens een ziekte of tijdens of na een opname in een ziekenhuis. Een delier ontstaat door een ontregeling van de hersenen. De hersenen zijn dan niet meer in staat om een juist beeld van de werkelijkheid te maken. Symptomen die hierbij horen zijn:

- Acute veranderingen in geheugen, denken en oriëntatie;
- Plotseling ontstaan van hallucinaties (waanbeelden: iemand ziet of hoort dingen die er niet echt zijn);
- Plotselinge omkering van het dag- en nachtritme.

Mensen met een delier hebben meestal zelf niet door dat ze verward zijn, maar hun omgeving wel. Vraag aan uw familie/naasten of zij de eerste dagen na de operatie extra willen letten op veranderingen in uw geheugen, denken of oriëntatie, of het ontstaan van hallucinaties. Mochten zij symptomen van een delier herkennen, dan dienen zij dit onmiddellijk door te geven aan de (dienstdoende) huisarts.

Vallen door verminderd zicht

Na de operatie krijgt u ter bescherming een oogkapje op het geopereerde oog. Zolang uw oog nog herstelt van de operatie, ziet u waarschijnlijk minder goed met dat oog. De kans dat u valt is daardoor groter. Omdat u 70 jaar of ouder bent, kunnen de gevolgen van vallen groot zijn. U kunt bijvoorbeeld een been of pols breken of een hersenschudding oplopen.

Wij geven u enkele tips om het risico op vallen te verkleinen:

- Draag stevige schoenen met een goede pasvorm. Denkt u hierbij aan schoenen met veters, met voldoende steun aan de hielen, een lage stevige hak en een dunne stevige zool met reliëf. Draag geen versleten schoenen of loszittende sloffen en loop niet op gladde sokken;
- Voorkom dat er losliggende matten en vloerkleden in uw huis liggen;
- Haal losliggende snoeren weg en laat niets rondslingeren;
- Zorg voor voldoende verlichting in en rond uw huis;
- Plaats dingen die u regelmatig gebruikt binnen handbereik;
- Gebruik een stevige en stabiele trapladder als u iets op hoogte moet pakken of doen;

- Loop niet op natte vloeren;
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte, zeker als u hulpmiddelen gebruikt, zoals een stok of rollator;
- Loop voorzichtig een trap op, zodat u zich niet verstapt;
- Wees matig met alcohol. Hoe ouder u wordt, hoe gevoeliger u bent voor de negatieve gevolgen van alcohol.
- Sta niet te snel op uit uw bed of stoel, zodat eventuele duizeligheid verdwenen is voordat u gaat lopen.

Ondervoeding

Ondervoeding door ziekte komt veel voor. Door ondervoeding verloopt het herstel minder snel en kan de reactie op de behandeling niet optimaal zijn. Ook is de kans op een infectie na de operatie groter. Wanneer u aandacht aan gezonde voeding besteedt, blijft uw conditie zo optimaal mogelijk.

Wegen is een handige en snelle manier om vast te stellen of u risico loopt op ondervoeding. Het belangrijkste signaal van ondervoeding is ongewenst gewichtsverlies. Ongewenst gewichtsverlies van meer dan drie kilo in de afgelopen maand of meer dan zes kilo in de afgelopen zes maanden duidt op ondervoeding. Als hiervan sprake is, is het belangrijk uw huisarts van het gewichtsverlies op de hoogte te stellen én extra aandacht te besteden aan uw voeding.

Meer info

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend oogarts of aan uw huisarts.

De informatie in deze folder kunt u terugvinden op www.oogziekenhuis.nl.