

# Welkom

Speciale editie over ouderengeneeskunde in het Spaarne Gasthuis - najaar 2017



## Leef actief, word gezond(er) ouder

Steeds meer mensen worden ouder, steeds vaker betekent dat ook leven met meer aandoeningen. Dat verdient extra aandacht. "In het Spaarne Gasthuis zijn deze kwetsbare oudere patiënten al langer één van onze belangrijkste aandachtspunten", vertelt geriater Kees Kalisvaart.

"Ons Centrum Ouderengeneeskunde is er voor mensen van 70 jaar en ouder, die een complexe zorgvraag hebben. Patiënten die bijvoorbeeld voor verschillende aandoeningen medicijnen gebruiken, geheugenproblemen hebben, wat wankel lopen en die misschien niet regelmatig (of genoeg) eten en drinken. Alle zorg is gericht op de kwaliteit van leven van deze kwetsbare ouderen en we doen er alles aan om ze zo goed mogelijk zelfstandig te laten blijven functioneren. We hebben hier meer gespecialiseerde verpleegkundigen per bed, brede aandacht vanuit diverse specialismen, specifieke hulpmiddelen en meer tijd voor een goed gesprek en een activiteit. Warme aandacht, ook voor de familie en voor

de persoon achter de aandoening(en). Als voor iemand die twee borrels per dag heel belangrijk zijn, kijken we eerst of de medicatie anders kan, voor we zeggen: stop met die borrels. Mensen hebben recht op hun eigen keuzes."

### Mooie levensfase

Hoewel Kalisvaart te maken heeft met zieke mensen, wil hij ook dat we anders kijken naar ouderdom.

"Blijf in beweging, dat is ook goed voor het geheugen."

"Als we sommige media en politici mogen geloven, hebben ouderen het maar slecht in Nederland. Ze verpieteren thuis of in verzorgingshuizen, komen te laat in het ziekenhuis terecht, waar ze niet de juiste zorg krijgen. Natuurlijk, ouderdom komt met gebreken. Dat weet ik als geriater als geen ander. Maar ik zie ook veel

ouderen die, ondanks beperkingen, iets heel moois en waardevols weten te maken van deze levensfase. En mensen willen elkaar helpen. Laatst heb ik een gepensioneerd meubelmaker die wat eenzaam was in contact gebracht met een student bij 't Gilde die een mentor zocht. Het deed ze allebei zichtbaar goed."

### Drie dagen op bed is een kilo spieren minder

"Mijn advies voor iedereen, en dus ook voor alle ouderen is: Blijf in beweging, dat is ook goed voor het geheugen. Vrijwilligers organiseren van alles tegenwoordig. Doe mee met die activiteiten, blijf in contact, zoek ontspanning. In ons Centrum Ouderengeneeskunde proberen we mensen ook uit bed te houden, als het maar enigszins kan. Drie dagen op bed kost een kilo spierweefsel, dat krijg je er bijna niet meer aan. Mensen eten samen, er worden activiteiten georganiseerd. Dat geeft ook structuur en dagindeling. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen. Wie actief leeft, wordt gezond(er) ouder."



### Vallen en (niet) weer opstaan

Het ging al 60 jaar goed op die trap. Tot die ene keer.

[Lees meer op pagina 2](#)



### Delier? Liever voorkomen

Plotseling in de war. Wat we doen om dat zo veel mogelijk te voorkomen.

[Lees meer op pagina 2](#)



### "Die jonge arts hielp me haar ziekte te begrijpen"

Ze hebben hier gelijk gehad. Het helpt om aandacht te blijven geven.

[Lees meer op pagina 3](#)





## Vallen en (niet) weer opstaan

Ons hele leven bestaat uit vallen en opstaan, alleen gaat dat opstaan op hogere leeftijd steeds lastiger. De gevolgen van de val kunnen ook vervelender zijn, soms zelfs met zeer ernstige afloop. Reden genoeg om het te voorkomen.

U kent dat wel: Even een stoel pakken om die ene plant bovenop de boekenkast water te geven. Of 's nachts met die te lange pyjamabroek de trap af, om nog even te checken of het licht wel uit is. Onverstandig, maar heel herkenbaar. En als het al 60 jaar goed gegaan is... Toch zit een ongeluk echt in een klein hoekje, maar kan een val ook andere oorzaken hebben dan dat losse kleedje, of die losliggende snoeren.

### Beter voorkomen dan niet kunnen genezen

Wist u dat elke zes minuten een senior dusdanig valt, dat hij of zij naar het ziekenhuis moet? Meestal blijft het bij een bezoek aan de eerste

hulp, maar een aanzienlijk deel wordt opgenomen met hersenletsel of een gebroken heup. Op hogere leeftijd kunnen de gevolgen daarvan fataal zijn. Ouderen die hun heup breken overlijden in maar liefst 25-30% van de gevallen binnen een jaar. Naast ouderdom en alle eigenwijsheid, kunnen er verschillende oorzaken voor vallen zijn. Denk aan te weinig of verkeerd bewegen, medicijngebruik of slechter zien, evenwichtsproblemen of een minder goed reactievermogen.

### Veiliger door valpoli

Valt u regelmatig of voelt u zich daar onzeker over? Vraag uw huisarts om een verwijzing naar onze valpoli. Het doel van deze poli is mensen zo zelfstandig en mobiel mogelijk te houden. Er is vaak een combinatie van oorzaken. De geriater, neuroloog en fysiotherapeut en soms ook de cardioloog en ergotherapeut zoeken samen naar de oorzaak. In een halve dag heeft u al een voorlopige diagnose en een behandelvoorstel. Ook wordt er gekeken of u broze botten, osteoporose, heeft.

Dat kan als het nodig is, behandeld worden.

### Vallen voorkomen?

Denk aan:

- Regelmatig bewegen versterkt uw spieren en verbetert uw balans.
- Zijn uw ogen nog goed? Check het bij de opticien.
- Staan de dingen die u vaak nodig hebt op de goede hoogte in uw kasten?
- Wees niet eigenwijs en vraag iemand u te helpen als u die klimop wilt snoeien.
- Laat regelmatig uw medicijnen controleren door een arts.
- Een hoger bed, of hogere stoel is makkelijker om uit op te staan.
- Even zitten op bed en de tenen wiebelen, voor u opstaat.
- Geen spullen op de trap en twee trapleuningen.
- Goede verlichting.
- Losse kleedjes, kleine tafeltjes en drempels in huis zijn struikelblokken.

## Delier? Liever voorkomen

Vaak hoor je dat oudere patiënten in het ziekenhuis een delier krijgen. Dan zijn ze plotseling verward. Vaak is die verwardheid tijdelijk. Maar de gevolgen kunnen blijvend zijn. Daarom besteden we er in het Spaarne Gasthuis veel aandacht aan.

Mensen met een delier kunnen heel onrustig worden, met hallucinaties, angst en/of agressie. Het kan ook zijn dat iemand juist stil en teruggetrokken wordt. En een combinatie komt ook voor. Iemand is bijvoorbeeld overdag heel rustig, maar raakt in paniek zodra het donker

wordt en is dan moeilijk rustig te krijgen. Een delier is geen dementie. Maar als iemand een delier heeft gehad, is de kans groter dat hij dementie krijgt, of als de dementie er al is, dat die dan erger wordt. Ook de kans op overlijden neemt toe. Patiënten blijven bovendien vaak nog lang bang door de hallucinaties die ze gehad hebben.

### Wat we doen

Ralph Vreeswijk, verplegingswetenschapper geriatrie: "Als we een kwetsbare, oudere patiënt opnemen, dan schatten we altijd het risico op een delier in. Zo kijken we naar leeftijd, aanwezige geheugenproblemen, medicijnen en

eerdere ziektes. Als een patiënt een hoger risico op een delier heeft, nemen we speciale maatregelen. Soms gaat het om medicijnen om een delier te voorkomen. Soms zijn het verpleegkundige maatregelen. Het helpt bijvoorbeeld als de patiënt een duidelijke kalender in de kamer heeft, en foto's van bekenden. We letten extra op goed eten en drinken, het gebruik van bril en gehoorapparaat. Ook de keus voor een bepaalde patiëntenkamer en de plaats in die kamer speelt een rol. Uit onderzoek blijkt dat deze maatregelen de kans op een delier heel sterk verminderen, tot wel 55%."





## Speciale bijeenkomsten rondom ouderen

### Dementie.. en dan? Kom naar het drieluik

Mensen worden steeds ouder en met het ouder worden neemt de kans op dementie toe. Voor de patiënt zijn de gevolgen groot, maar ook voor familie en omgeving. Bijna iedereen in Nederland heeft van dichtbij of wat verder weg met dementie te maken. Het Spaarne Gasthuis wil helpen het begrip voor dementie te vergroten. Daarom organiseert het ziekenhuis samen met Sociëteit Vereniging een drieluik over dementie. Drie bijeenkomsten met elk een eigen insteek. Kijk in de agenda op pagina 4 voor meer informatie.

### Het recept voor een gezondere oude dag

Gezond ouder worden en blijven, dat kan niet iedereen. Maar iedereen kan wel zelf iets doen aan een zo gezond mogelijke oude dag. Goede voeding, blijven bewegen en een actief en sociaal leven. Dat zijn de ingrediënten. Met die ingrediënten organiseert het Spaarne Gasthuis eind oktober een verrassende bijeenkomst waarbij iedereen welkom is. Houd onze website in de gaten, daar komt binnenkort meer informatie: [spaarnegasthuis.nl/maand-ouderengeneeskunde](http://spaarnegasthuis.nl/maand-ouderengeneeskunde).

## De lekkere geur van soep

Elly Roodermond werkte jarenlang op de polikliniek geriatrie. Na haar pensioen miste ze het contact met patiënten. Daarom stelde ze voor wekelijks met hen te koken. Boodschappen doet zelf. Snijden van groenten, koken, en het eten van de soep doet ze samen met patiënten. Elly: "Dit koken en smullen betekent veel voor patiënten. Door samen aan iets te werken komen de gesprekken makkelijker op gang. Ook tussen patiënten. En het is een fijne afleiding tijdens een soms eenzame ziekenhuisopname." Activiteitenbegeleider Nancy Langbroek: "We doen nog veel meer op de afdeling. Denk aan bewegings-therapie en creatieve ochtenden. En we doen veel met muziek, dat doet wonderen!"



## Medicatiecheck vooraf

Wordt u binnenkort opgenomen in het ziekenhuis voor een operatie en bent u ouder dan 70? Dan nodigt de apotheek u uit voor een medicatiecheck. Een afspraak hiervoor wordt een week voor uw opname gepland, zodat het overzicht van uw medicijnen actueel is voor de ziekenhuisopname. In Haarlem Zuid is voor de medicatiecheck een mooie, nieuwe ruimte achter de centrale hal. Ook in Hoofddorp komt er binnenkort een aparte plek voor. Heeft u vragen over uw medicatie? Dan kunt u altijd contact opnemen met de SAHZ apotheek via (023) 546 4042 of via [medicijncheck@sahz.nl](mailto:medicijncheck@sahz.nl).



## “Die jonge arts hielp me haar ziekte te begrijpen”

Judith Danning - de Getrouwe bezocht haar moeder dagelijks, tot haar overlijden in het verpleeghuis toe en daarvoor zes weken in het Spaarne Gasthuis, op de afdeling geriatrie. "Iedereen was hier heel hartelijk en warm voor mijn moeder, en voor mij. Er was hier aandacht voor alle facetten van haar ziektebeeld."

Haar moeder werd opgenomen met een ernstig delier, slechte nierfunctie, ze dronk en at niet genoeg. Ze was heel zwak en verward. "Het was lastig om te accepteren dat het zo slecht met haar ging. Je wil niet snappen dat haar vergeetachtigheid meer is dan alleen vergeetachtigheid. Er was een jonge arts, van een jaar of 24, die me helemaal meenam in het proces. Me duidelijk vertelde waar mijn moeder zich in bevond, wat haar overkwam en wat de effecten daarvan zouden zijn. Op haar, maar ook op ons, haar familie. Hij hielp me haar te begrijpen. Heel bijzonder."

### Aandacht blijven geven helpt

"Ik ben niet de makkelijkste; eten geven, wassen, alles wilde ik zelf doen, of met mijn broer. Dat kon ook gewoon. De verpleegkundigen deelden hun kennis met ons, gaven tips hoe we haar het beste konden helpen, activeren en comfortabel maken. We gingen verhalen vertellen over vroeger, voorlezen. Ik liet haar vaak muziek horen. Daar reageerde ze tot op het laatst nog op. Veel aandacht van familie. Soms wist ze dat twee dagen later nog. Vaker was haar kortetermijngeheugen slechter. Het wisselde enorm en dat is wat het is. Op het laatst toen ze al nauwelijks meer sprak en ik met haar wandelde met haar achterklein-

zoon, zei ze opeens: "Let je wel op? Waar is hij nou?" Haar oude zorgzaamheid kwam weer boven. Dat bewijst voor mij dat ze hier gelijk hadden. Dat het helpt om aandacht te blijven geven en haar te omringen met vertrouwde mensen, dingen, geuren en geluiden."

### Vertrouwen

"Voor controles ben ik nog twee keer naar de afdeling terug geweest met haar. Ook al hadden ze gezegd dat de verpleeghuisarts ons daarbij ook kon helpen.

“Ik wilde er alles aan doen om mijn moeder de beste zorg te geven”

Maar ik had zoveel vertrouwen in het ziekenhuis. Misschien deed ik het wel meer voor mezelf dan voor haar. Hier bekijken de artsen echt alle facetten van haar ziektebeeld en ik wilde er alles aan doen om mijn moeder de beste zorg te geven. En die heeft ze gekregen in het Spaarne Gasthuis."

*Ter nagedachtenis aan mevrouw Florence Banel, overleden op 15 oktober 2016. Met dank aan haar dochter voor haar toestemming de foto te plaatsen.*



# Onze voorlichtings- bijeenkomsten

## Drieluik dementie, samen met Sociëteit Vereniging

De avonden zijn voor een breed publiek, maar de informatie is niet gericht op (vroeg) dementiërenden zelf. De avonden worden geleid door Frenk van der Linden.

### Deel 1 – Wat is dementie, hoe ontstaat het, wat gebeurt er in het brein

Donderdag 5 oktober

### Deel 2 – Is dementie te genezen en hoe werkt de zorg?

Donderdag 19 oktober

### Deel 3 Dementie en het levenseinde

Donderdag 16 november

Meer informatie op [www.societeitvereniging.nl/agenda](http://www.societeitvereniging.nl/agenda).

## Gezond ouder worden en blijven

Verrassende bijeenkomst rond een vitale oude dag. Meer informatie op [www.spaarnegasthuis.nl/maand-ouderengeneeskunde](http://www.spaarnegasthuis.nl/maand-ouderengeneeskunde)

### Ladies night

Speciale bijeenkomst rond bekkenbodemp Problemen, menstruatie en verminderde zin in seks

Woensdag 22 november  
Philharmonie Haarlem

## Informatie en aanmelden

Dit zijn de speciale bijeenkomsten rondom ouderen. Kijk voor alle voorlichtingsbijeenkomsten en meer informatie op [spaarnegasthuis.nl/agendaoverzicht](http://spaarnegasthuis.nl/agendaoverzicht)



## Zet je oma in het zonnetje. Of je buurman, of...

In oktober staat de ouderengeneeskunde centraal. Ook op onze social media. We sluiten de maand af met een bijzonder evenement midden in de stad waarin we stil staan bij (zo) gezond (mogelijk) ouder worden en blijven. Ken jij een oudere die nog heel vitaal is? Of die, ondanks gebreken, nog volop in het leven staat? Deel je verhaal met ons.

Lisa trapt af: "Mijn oma is 92 jaar en heel bijzonder! Winkelen is haar grootste hobby en ze scheurt met haar rollator graag over de markt

in het centrum. Als we gaan winkelen gaat oma mee. Ze is beter op de hoogte van de laatste mode dan wij, al vindt ze de gatenbroeken die nu in de mode zijn maar verschrikkelijk. Ze heeft vier kleinkinderen en bijna dagelijks nemen we onze oma mee op sleeptouw. Maar net zo makkelijk kruipt ze zelf achter het stuur."

Doe mee en zet een bijzondere oudere uit jouw omgeving in het zonnetje. Gebruik de hashtag #villavitalis en vertel wat hem of haar zo uniek maakt.



## Een Tovertafel voor ouderen

Dat klinkt meer als iets voor de Efteling, of de kinderafdeling. Maar de afdeling geriatrie wil graag een Tovertafel voor de oudere dementie patiënten. De Tovertafel heeft diverse spellen waardoor deze ouderen gestimuleerd worden om te bewegen, na te denken, samen te werken en te spelen. De Tovertafel begint zelf een spel, omdat mensen met dementie vaak moeite hebben

om initiatief te nemen. Ook geeft de tafel regelmatig prikkels, zodat mensen die even afgedwaald waren, weer actief meedoen. Met donaties proberen Vrienden Spaarne Gasthuis de tafel te realiseren. Uw donatie is van harte welkom. Sms Spaarne naar 3669 en doneer €3. Of kijk op [www.spaarnegasthuis.nl/vrienden](http://www.spaarnegasthuis.nl/vrienden) voor meer informatie.

## Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis  
Haarlem Noord  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem  
T (023) 224 0000



Spaarne Gasthuis  
Haarlem Zuid  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem  
T (023) 224 0000



Spaarne Gasthuis  
Heemstede  
Händellaan 2a  
2102 CW Heemstede  
T (023) 224 0000



Spaarne Gasthuis  
Hoofddorp  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp  
T (023) 224 0000



Naast deze vestigingen zijn er ook poliklinieken in Hillegom en Nieuw-Vennep en een dialysecentrum/polikliniek in Velsen-Noord. Alle telefoonnummers vindt u op onze website [www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl). Blijf op de hoogte van het Spaarne Gasthuis via [f](#) [t](#) [YouTube](#)

Spaarne  Gasthuis

**Colofon** Welkom is een uitgave van het Spaarne Gasthuis en verschijnt 4 keer per jaar in een oplage van 6.000 stuks. **Redactie en eindredactie** afdeling communicatie Spaarne Gasthuis **Vormgeving** Koeweiden Postma en BuroJan **Fotografie en illustraties** DigiDaan, Marieke van Gils, Jean-Pierre Jans, eigen fotografie. **Druk** Drukkerij Manuel, Vaassen.