



Naar huis met zuurstof en medicijnen

Na uw opname vanwege COVID-19

U mag naar huis en bent voor het grootste deel hersteld. Om verder te herstellen heeft u nog wel thuis een aantal dagen extra zuurstof en medicijnen nodig. Dat komt omdat het zuurstofgehalte in uw bloed zonder extra zuurstof nog iets te laag is. Uw behandelend arts in het ziekenhuis heeft dit met u besproken en heeft hierover overleg gehad met uw huisarts.

U gaat naar huis met: zuurstof, dexamethason (een ontstekingsremmer) en een antistollingsmiddel. Uw arts verwacht dat de zuurstof in enkele dagen afgebouwd kan worden. Het afbouwen van de zuurstof gebeurt altijd op advies van uw huisarts. Heeft u geen zuurstof meer nodig? En is de zuurstof gestopt? Dan worden ook de dexamethason en het antistollingsmiddel gestopt.

In deze folder krijgt u meer informatie en uitleg over uw ontslag.

De dag voordat u naar huis gaat

Voordat u naar huis gaat krijgt u van de verpleging in het ziekenhuis uitleg over:

- Het gebruik van zuurstof thuis.
- Het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen (zoals mondkapje, enz.).
- Hygiëne en quarantaine-maatregelen voor uw mantelzorgers en eventuele andere huisgenoten. Alle hygiënemaatregelen voor patiënt en huisgenoten leest u hier:

<https://lci.rivm.nl/informatiepatientthuis>
<https://lci.rivm.nl/informatiebriefhuisgenootthuis>

- De medicijnen die u thuis moet gebruiken.

Naar huis

Als u naar huis gaat krijgt u mee

- Deze folder.
- Uw ontslagbrief.
- Medicijnen.
- Persoonlijke beschermingsmiddelen voor uw mantelzorger voor 3 dagen. Of u krijgt een recept mee waarmee u de persoonlijke beschermingsmiddelen kunt afhalen bij de apotheek in het ziekenhuis.
- Uitleg over hoe de persoonlijke beschermingsmiddelen te gebruiken.
- Uitleg over hoeveel liter zuurstof u als u thuis bent moet gaan gebruiken.

Thuis

U krijgt thuis geleverd:

Zuurstof, zuurstofbrilletje en uitleg

Uw arts in het Spaarne Gasthuis vraagt de zuurstof aan bij de leverancier. De zuurstofleverancier maakt samen met u en uw mantelzorger een afspraak wanneer de zuurstof het beste geleverd kan worden. Bij de levering kijkt de leverancier samen met de mantelzorger waar in het huis de zuurstof geplaatst kan worden. Daarnaast wordt uitgelegd hoe u de zuurstofconcentrator en de neusbrilletjes moet gebruiken. Het neusbrilletje moet u iedere week vervangen. Wanneer deze op zijn kunt u dit aangeven bij de leverancier. Zij zullen u dan per post nieuwe opsturen.

'Meten = Weten' pakket

Er komt altijd een medewerker van de thuiszorg bij u langs op de dag dat u thuiskomt. Ook als u verder geen thuiszorg nodig heeft. Tijdens dit gesprek krijgt u het 'Meten = Weten' pakket en uitleg daarbij.

Het 'Meten = Weten' pakket bestaat uit een:

- Eenvoudig te bedienen computer (tablet) de 'Compaan'.
- Saturatiemeter.
- Bloeddrukmeter.
- Glucosemeter.
- Thermometer.

Op de 'Compaan' staat ook een vragenlijst. U hoeft hiervoor geen internet thuis te hebben. De apparatuur is gekoppeld met de 'Compaan'.

Wat moet u zelf thuis doen

Het meten van de zuurstofsaturatie (hoeveelheid zuurstof in uw bloed) en uw ademhalingsfrequentie (hoe vaak u ademhaalt)

- De saturatie en ademhalingsfrequentie moet 3 keer per dag worden gemeten. Dit moet om 10:00 uur, 15:00 uur en om 20:00 uur. Heeft u meer klachten van benauwdheid? Dan moet u tussendoor vaker de saturatie meten.
- Meet op een rustig moment: na 15 minuten rust (dus niet na inspanning, niet 's nachts, niet direct nadat u wakker bent geworden)

- Bij een saturatie meting lager dan 92% nogmaals meten, indien na goed rechtop zitten en na 30 minuten nog steeds lager dan 92% belt u of uw mantelzorger de huisarts.
- De waardes kunt u op ieder moment terugzien op de Compaan.
- Meet ook 3 keer per dag uw ademhalingsfrequentie (het aantal keer dat u ademhaalt per minuut).

Het meten van de bloeddruk, temperatuur en de CCQ vragenlijst

1x per dag meet u uw bloeddruk, uw temperatuur en vult u de CCQ-vragenlijst in (COPD Control Questionnaire).

Het meten van uw bloedglucosewaarde

Alleen als de huisarts het nodig vindt hoeft u uw bloedglucosewaarde te meten.

Informatie over het gebruik van zuurstof thuis

Hoeveel en hoe lang zuurstof?

Uw arts in het ziekenhuis geeft aan hoeveel liter zuurstof per minuut u nu en als u thuiskomt moet gebruiken. Dit is de stroomsnelheid waarmee de zuurstof uit het geleverde apparaat komt.

In de nachten of wanneer u zich inspant is het soms nodig om wat extra zuurstof te gebruiken, omdat het lichaam dan ook meer energie en zuurstof verbruikt.

Als u thuis bent, bepaalt de huisarts hoeveel zuurstof u nodig heeft.

U mag **nooit** zelf meer zuurstof gaan gebruiken. U **moet** altijd met uw huisarts overleggen. Te veel zuurstof kan namelijk schadelijk zijn. Het kan zorgen voor een remming van de ademhaling en bijwerkingen als hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en bewustzijnsstoornissen.

U mag **nooit** zelf minder zuurstof gaan gebruiken. U **moet** altijd met uw huisarts overleggen. Wanneer de zuurstof thuis gestopt is, neemt u contact op met de leverancier. Zij komen de zuurstofconcentrator dan weer ophalen.

Wanneer u stopt met de zuurstoftoediening is de extra zuurstof binnen 3 minuten uit het bloed.

De levering van zuurstof

Uw arts vraagt de zuurstof aan bij de leverancier. De zuurstofleverancier maakt samen met u of mantelzorg een afspraak wanneer de zuurstof het beste geleverd kan worden. Bij de levering kijkt de leverancier samen met de mantelzorger waar in het huis de zuurstof geplaatst kan worden. Daarnaast krijgt u uitleg over hoe u de zuurstofconcentrator en de neusbrilletjes moet gebruiken.

Neusbrilletje

Het neusbrilletje moet u iedere week vervangen. Wanneer de neusbrilletjes op zijn kunt u dit aangeven bij de leverancier. Zij zullen u dan per post nieuwe toesturen.

Dag van leveren

De zuurstofleverancier spreekt een dag en tijd met u af voor de levering. Heeft u iets nodig of zijn er problemen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de leverancier.

De contactgegevens en de bereikbaarheid van de zuurstofleverancier krijgt u thuis via de leverancier.

Let op bij

Ziekte of koorts

Bent u ziek? Of heeft u koorts? Laat dit de huisarts dan weten. Soms kan er koolzuurstapeling ontstaan in het bloed.

Signalen die kunnen wijzen op koolzuurstapeling zijn:

- hoofdpijn
- prikkelbaarheid
- slaperigheid
- problemen met wakker worden

Huidirritatie

Soms raakt de huid bij de neus wat geïrriteerd door de neusbril. U kunt daarvoor cetomacrogol crème aanvragen bij uw apotheek. Omdat deze crème geen vet bevat, is het belangrijk dat u **alleen** deze crème gebruikt bij irritaties. U mag geen andere crèmes gebruiken. Crèmes die wél olie en vetten bevatten kunnen namelijk in combinatie met zuurstof in de brand gaan.

De leverancier of uw huisarts kan u hierover meer informatie geven.

Brandgevaar

Wanneer u extra zuurstof gebruikt, zit in de lucht die u uitademt meer zuurstof dan in 'gewone' uitgedemde lucht. De lucht in het huis wordt hierdoor zuurstofrijk. Zuurstof kan zelf niet branden, maar wakkert wel vuur aan. Hierdoor kunnen andere materialen in de brand gaan. Bijvoorbeeld olie en vet wanneer ze in contact komen met zuivere zuurstof. Zorg dus dat er geen vet, boter, olie of alcohol in contact komt met de apparatuur. En gebruik de zuurstof **niet** op plaatsen waar brandbare materialen zijn opgeslagen.

Er mag in huis niet gerookt worden.

Brandweer

Laat de plaatselijke brandweer weten dat u een zuurstofapparaat in huis hebt. En plak een sticker op een zichtbare plek bij de ingang van uw huis. Deze sticker krijgt u van de leverancier.

Verzekering

Meld ook bij uw verzekeringsadviseur (inboedel- en opstalverzekering) dat u zuurstof gebruikt.

Belangrijk om te weten

- Zorg altijd voor een goed geventileerde ruimte waar de zuurstof wordt gebruikt en opgeslagen.
- Houdt u zich aan het voorschrift van de arts. Gebruik zelf nooit meer of minder zuurstof per minuut dan uw arts u heeft voorgeschreven.

Uw huisarts

Uw huisarts neemt iedere dag contact met u, uw mantelzorger of wijkverpleegkundige op. De huisarts bekijkt dan uw zuurstofsaturatie, ademhalingsfrequentie, bloeddruk, temperatuur en hoe benauwd u bent.

Contact opnemen met uw huisarts

U moet contact opnemen met uw huisarts als u:

- zich slechter voelt
- meer benauwd voelt
- plotseling pijn krijgt
- opnieuw koorts krijgt

Wat kunt u van uw huisarts verwachten

- Uw huisarts komt op de dag dat u thuiskomt of 1 dag daarna bij u thuis op bezoek.
- Uw huisarts belt u daarna altijd 1 keer per dag (niet op een vaste tijd), totdat u geen zuurstof meer nodig heeft.
- Heeft uw huisarts door de week voor 15.00 uur niet gebeld? Belt u dan zelf met de huisarts. Na 17.00 uur belt u met de huisartsenpost
- In het weekend wordt u 1 keer per dag gebeld door de huisartsenpost.
- Bent u op zaterdag of zondag voor 15.00 uur niet gebeld door de huisartsenpost? Belt u dan zelf de huisartsenpost.
- Krijgt u het benauwd of wordt de zuurstofsaturatie die u meet lager dan met u is afgesproken? Belt u dan altijd zelf de huisarts of de huisartsenpost.
- Soms moet u bij de huisartsenpost wat langer wachten aan de telefoon, omdat het erg druk is in deze tijd. Wij vragen uw begrip voor het wachten. Heeft u ernstige klachten? Dan moet u de spoedlijn van de huisartsenpost bellen.

U heeft thuis geen zuurstof meer nodig

- Uw huisarts laat aan de zuurstofleverancier weten dat de zuurstof bij u kan worden opgehaald.
- Het 'Meten = Weten' pakket wordt door de thuiszorg bij u thuis opgehaald.

Vragen

Met uw vragen kunt u terecht bij uw huisarts en/of de thuiszorg. Uw huisarts begeleidt u thuis bij het verdere herstel van Covid-19. Uw huisarts overlegt zo nodig met het ziekenhuis. Met vragen over het 'Meten = Weten' pakket kunt u terecht bij de thuiszorg.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl