

Dit kennisproduct is onderdeel van de COVID-OLD studie en is tot stand gekomen in een samenwerking van Vilans, KBO-PCOB, Amsterdam UMC en het Catharina Ziekenhuis Eindhoven.

AUTEURS

Ruth Pel-Littel, onderzoeker Vilans

Diny Stekelenburg, onderzoeker Vilans

Jan Festen, oudere namens KBO-PCOB

Hanna Willems, klinisch geriater Amsterdam UMC

Steffy Jansen, klinisch geriater Catharina Ziekenhuis Eindhoven

Carolien van der Linden, klinisch geriater Catharina Ziekenhuis Eindhoven

CONTACT

r.pel@vilans.nl

©Vilans

Mei 2021

Churchilllaan 11

3527 GV Utrecht

030 789 23 00

info@vilans.nl

www.vilans.nl

TIPS van ouderen

VOOR NAASTEN

Ouderen vertellen over hun Corona ervaringen om andere ouderen te helpen voor, tijdens en na een corona besmetting.

Gelukkig worden door het vaccineren steeds minder ouderen ziek door Corona. En dat is maar goed ook, want Corona heeft vooral voor oudere mensen grote gevolgen. Dit varieert van ernstig ziek worden, conditie verlies tot zelfs overlijden. Door ouderen die Corona kregen over hun ervaringen te laten vertellen, konden er adviezen en tips verzameld worden voor andere ouderen die mogelijk in de toekomst nog Corona krijgen. Maar ook kunnen deze nuttig zijn voor de mensen die voor ouderen zorgen, zoals artsen, verpleegkundigen en mantelzorgers.

Er zijn tips voor ouderen, voor mantelzorgers en voor professionele zorgverleners.

23 OUDEREN DELEN HUN ERVARINGEN

In november en december 2020 deelden 23 ouderen, in de leeftijd van 64 tot 90 jaar, die Corona hadden gehad hun ervaringen met onderzoekers van kenniscentrum Vilans. De meeste ouderen kwamen uit de regio Eindhoven en de regio Amsterdam. Zeventien ouderen hebben in het ziekenhuis gelegen, 6 ouderen konden thuis behandeld worden en herstellen van Corona. Bij ongeveer de helft van de ouderen was er ook een familielid aanwezig om te vertellen over hun ervaringen. Bijna alle ouderen kregen tijdens de eerste golf (voorjaar 2020) Corona, enkele ouderen tijdens de tweede golf (najaar 2020).

De tips en adviezen gaan over het herkennen van Corona symptomen, het bespreken van belangrijke behandelbeslissingen, omgaan met isolatie maatregelen, revalideren en ondersteuning door zorgverleners en mensen in de naaste omgeving.



TIP 1.

Uw steun is van groot belang. Het houdt mensen letterlijk op de been als ze weten dat er naasten zijn die zich om hen bekommeren. Laat merken dat u er bent en voor uw naaste klaarstaat. U kunt bijvoorbeeld een kaartje of berichtje sturen. Of een maaltijd langsbrengen.

TIP 2.

Omdat u niet bij uw naaste in het ziekenhuis kunt zijn, kan het voelen alsof u niet precies weet wat er gebeurt. Dit kan beangstigend zijn. Probeer duidelijke afspraken te maken met het ziekenhuis over hoe ze u op de hoogte houden. U kunt bijvoorbeeld denken aan eens per dag een telefoongesprek waarin de situatie van uw naaste besproken wordt. Dan weet u beter waar u aan toe bent.



TIP 3.

Als uw naaste de Nederlandse taal niet machtig is, is het belangrijk dat het ziekenhuis daarvan op de hoogte is. U kunt dan bijvoorbeeld afspreken dat u aanwezig bent via de telefoon op het moment dat de dokter in gesprek gaat met uw naaste.

TIP 4.

Mensen met Corona voelen zich vaak uitgeput en zijn heel moe. Hoewel de meeste mensen zich heel gesteund voelen door attenties zoals telefoontjes, berichtjes, of kaartjes, kan het voor anderen heel uitputtend zijn. Vraag daarom altijd aan uw naaste wat hij of zij wil, of maak een afspraak om op vaste momenten even te bellen.



TIP 5.

Probeer uw naaste te stimuleren te eten, door bijvoorbeeld soep of een andere maaltijd aan te bieden. Vaak hebben mensen met Corona weinig eetlust, maar het is heel belangrijk om toch wat voedsel binnen te krijgen. Houd rekening met verandering of ontbreken van smaak en geur.



“Uw steun is van groot belang. Het houdt mensen letterlijk op de been als ze weten dat er naasten zijn die zich om hen bekommeren.”