

13. VOORBEREIDEN OP ONTSLAG

Inleiding

Naar het moment van ontslag wordt veel uitgekeken. Als het moment 'daar' is, blijkt vaak de organisatie rondom uw ontslag snel te gaan en ontstaan er veel vragen. Dit document biedt informatie over het ontslag en gaat in op veel voorkomende vragen.

Ontslagplanning

Het moment van ontslag is afhankelijk van onder meer de volgende factoren:

- de duur van de behandeling;
- uw lichamelijke conditie;
- uw bloedwaarden;
- de datum waarop eventuele thuiszorg geregeld is;
- het moment waarop de arts u hiertoe in staat acht.

Uw persoonlijke voorbereiding op ontslag

Verskillende factoren helpen mee voor een goede ontslagvoorbereiding:

- probeert u zich uw ontslag in gedachten voor te stellen en bedenk uw vragen;
- betrek uw familie of naasten bij uw ontslagvoorbereiding;
- stel uw vragen gerust en maak (samen met uw familie) een lijstje van uw vragen;
- houd uw agenda bij de hand voor het maken van afspraken na ontslag;
- desgewenst kan familie aanwezig zijn bij het ontslaggesprek. Plan dit met uw arts;
- ga na, welke medicijnen u thuis wel/ niet voldoende heeft en welke recepten nodig zijn;
- meld het faxnummer van uw eigen apotheek bij uw zaalarts.

Het ontslaggesprek

Als voorbereiding op uw ontslag zal er een ontslaggesprek plaats vinden met uw arts en verpleegkundige. Dit zal plaats vinden zodra uw ontslagdatum bekend is. Onderwerpen zijn:

- de ontslagplanning (datum, tijd);
- poliklinische vervolgafspraken (welke arts, data, waar);
- medicijnbeleid na ontslag, eventuele recepten;
- planning vervolg-onderzoek;
- voeding;
- eventuele leefstijladviezen na ontslag;
- wat te doen bij vragen thuis en de eventuele wenselijkheid tot regelingen van thuiszorg;
- wanneer waarschuwen;
- uw vragen (houd uw lijstje gerust bij de hand).

Medicijnen voor ontslag

Veel vragen gaan over medicatie. Regel uw medicijnen de dag voor ontslag.

Het volgende kan voor u geregeld worden:

- een overzicht van uw medicatie na ontslag (soort medicijnen, tijden van inname);
- recepten. Uw medicatie kunt u halen bij uw eigen huisapothek, of bij de poliklinische apotheek van het AMC: 'Rode Luifel'. Bereikbaar: tussen 7.30-18.00 uur via de ingang polikliniek en van 18.00-7.30 uur via de ingang buiten: dan aanbellen (nabij de hoofdingang van het AMC);
- er wordt geen medicatie vanuit de afdeling meegegeven;

- desgewenst kunt u medicijnen door uw eigen apotheek laten leveren. Meld dan het faxnummer van uw apotheek aan uw arts;
- herhaalrecepten: Email naar: Q2.behandelcentrum@amc.nl Onder vermelding van:
 - uw naam, geboortedatum, patiëntnummer,
 - naam van het medicijn
 - de dosering (mg of ml) en frequentie (hoe vaak per dag)
 - naam, adres en faxnummer van uw apotheek
 - naam van uw behandelend arts.



Poliklinische apotheek van het AMC: 'De rode Luifel'.

Locatie: TK0-110 (Rode Luifel) Telefoonnummer: 63677 E-mail: amcapotheek@amc.nl

Meenemen naar huis

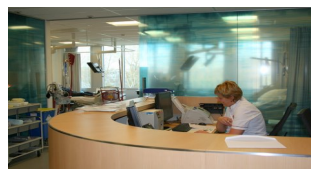
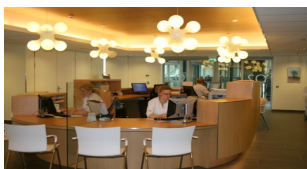
- poliklinische afspraken;
- aanvraag bloedonderzoek;
- eventuele post;
- recepten voor de apotheek;
- schriftelijke documentatie, zoals informatiefolders die voor thuis belangrijk kunnen zijn
- eventueel een overdracht voor de thuiszorg
- ontslagtasje: en plastic AMC tasje, waarin alle documentatie en folders worden meegegeven.



Neem uw 'Ontslagtasje' mee, waarin alle documenten

Poliklinische bezoeken

De eerste maanden na uw ontslag zult u frequent op de polikliniek komen. Naarmate u verder herstelt, worden de intervallen langer. Vaak zal er nog een evaluatie plaats vinden om het effect van uw behandeling vast te stellen. We letten op het herstel van uw conditie, gewicht en bloedwaarden.



Behandelcentrum polikliniek Q2

Kortdurende behandelingen

Kortdurende behandelingen worden gepland op:

- het poliklinisch Behandelcentrum hematologie/ oncologie Q2;
- de short stay/ dagverpleging F5 Noord/ Zuid;
- afdeling F6Zuid: meestal op één van de zalen: kamer 120 of Kamer 129.

Poliklinische Behandelcentrum Q2

In het Behandelcentrum van Q2 zijn diverse bedden en ligstoelen beschikbaar. De openingstijden zijn: van 8.30- 17.00 uur. Uw begeleider mag desgewenst tijdens uw behandeling in uw nabijheid blijven. Rond 12.15 uur wordt er voor de patiënt een lunch geserveerd. Naast professionals is er ook een vrijwilligster aanwezig. U kunt haar benutten voor allerlei zaken. Daarnaast is er op gezette dagen ook een vrijwilligster aanwezig, door wie u kosteloos uw handen/ voeten kunt laten masseren voor ontspanning.



Behandelcentrum Q2 van de polikliniek

Dagbehandeling op F5 Noord/ Zuid (Short stay)

Deze is gevestigd op afdeling F5 noord/ zuid. De shortstay van F5 bestaat uit 2 zalen voor 4 personen. Openingstijden van F5Zuid: 8.00 uur- 16.00 uur. Op specifiek F5 Noord is een 24 uurs dienstverlening aanwezig. Een nachtelijk verblijf is op deze afdeling mogelijk. Er zijn uitsluitend één en twee persoons kamers beschikbaar. Afdeling F5 Noord is vrijwel altijd geopend, met uitzondering

van de weekenden op even data en feestdagen. Tijdens uw verblijf op één van deze units, blijft uw behandelend arts verantwoordelijk voor uw behandeling en vragen. Meestal is dit uw poli-arts. Tijdens uw verblijf op de dagbehandeling mag er desgewenst iemand uit uw sociale omgeving bij u blijven. Maaltijden en dranken worden alleen voor patiënten geserveerd. Bezoektijden: 15.00 - 20.00 uur. F5 Noord/ Zuid kunt u bereiken via tel: 020-5666506.



Dagbehandeling op F5 Noord/ Zuid

Ontslag na een fase van verlaagde afweer of een autologe stamceltransplantatie

Wanneer uw granulocyten gestegen zijn boven $0,5 \times 10^9/L$ en uw conditie dit toelaat, mag u in principe naar huis. U bent dan uit de neutropene fase (dip). Dit betekent dat uw weerstand voldoende is hersteld. Verschillende leefregels worden dan worden gestopt, in overleg met uw arts namelijk:

- de protocollen voor uw mondverzorging;
- de voedingsrichtlijnen bij verlaagde afweer;
- de beschermende maatregelen tijdens de neutropene fase;
- ook worden dan diverse medicijnen gestopt.

Voor velen betekent dit een grote overgang. De klinische opname betekende immers een intensieve periode in het ziekenhuis met vele voorschriften en adviezen. Uw lichaam heeft zich nu voldoende hersteld maar velen ondervinden hoe zwak hun lichamelijke conditie nog is. Het is opnieuw wennen aan andere omstandigheden zoals buitenlucht, de drukte op

straat en een veranderde omgeving. Ook heeft de periode van ziek zijn emoties losgemaakt die van invloed kunnen zijn op de relatie en de omgang met andere mensen in uw omgeving.

a. Vermoeidheid

Klachten van concentratieproblemen en vermoeidheid komen veel voor. Daarbij adviseren wij regelmatig rustpauzes af te wisselen met activiteiten en indien mogelijk uw activiteitenprogramma dagelijks uit te breiden. Als klachten van vermoeidheid toenemen, adviseren wij u dit met uw arts te bespreken

b. Leefstijl

Wij adviseren u na ontslag een 'gezond' leefpatroon te hervatten. Er zijn dan geen specifieke 'leefregels' meer nodig tenzij u een allogene stamceltransplantatie heeft ondergaan. Vanwege een hoog risico op overdracht van infecties gelden dan specifieke leefstijladviezen die in hoofdstuk 14 worden beschreven.

c. Voeding

Voedingsproblemen die u tijdens de opname heeft ervaren, zullen over het algemeen na ontslag herstellen. U kunt thuis zelf contact opnemen met de diëtiste indien voedingsproblemen langer aanhouden, en uw gewicht niet voldoende hersteld. Bespreek deze klachten met uw behandelende arts.

d. Huid

Door de behandeling met chemotherapie, kan uw huid droog zijn of snel in zonlicht verbranden. Adviezen:gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor;

- gebruik het eerste jaar geen zonnebank;
- gebruik ongeparfumeerde huidproducten;
- gebruik badolie;
- smeer de huid dagelijks in met een vette crème.

Ontslag na een allogene stamceltransplantatie

Na een allogene stamceltransplantatie gelden specifieke leefstijladviezen gedurende 3 maanden na ontslag. Het is belangrijk dat u deze adviezen thuis toepast. Deze staan beschreven in hoofdstuk 14. Deze informatie kunt u en uw familie ook in de vorm van een folder verkrijgen. Vraag deze folder bij uw verpleegkundige.

Wat te doen bij vragen thuis

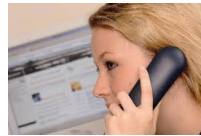
Uw huisarts wordt door uw behandelende arts schriftelijk over uw ontslag geïnformeerd. Mocht u vragen hebben over uw ziekte of behandeling die gerelateerd zijn aan uw opname, dan kunt u contact opnemen met uw poliklinische arts, die u is toegewezen tijdens ontslag. Via de polikliniek hematologie kunt u contact leggen.

Thuiszorg

Thuiszorg of verpleegartikelen kan gewenst of nodig zijn. Bespreek dit tijdig met uw verpleegkundige. Bepaalde soorten zorg wordt geregeld via het transferpunt van het AMC. Zij organiseren thuiszorg, in samenwerking met de afdelingsverpleegkundige. Op www.amc.nl is een aantal folders te vinden over dit onderwerp.

Telefonische nazorg door een verpleegkundige van F6Z

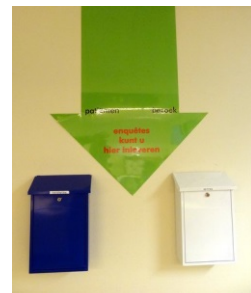
Binnen enkele dagen na ontslag wordt u thuis gebeld door een verpleegkundige van F6Zuid. De verpleegkundige vraagt dan hoe het met u gaat, in welke mate het ontslag goed was geregeld en of u nog vragen heeft. Hierdoor willen wij bereiken dat de ontslagfase in organisatie voorspoedig verloopt. U bent dan in de gelegenheid onverwachte vragen in uw thuissituatie alsnog te stellen.



Maak uw tips en tops over de geboden zorg kenbaar

Graag vernemen wij schriftelijk wat uw beleving is ten aanzien van de geboden zorg gedurende uw opname en ontslag: de 'tips en tops'. Via uw reactie kunnen wij de zorg verbeteren. Alle reacties worden anoniem behandeld en zijn van harte welkom.

U- en uw bezoekers kunnen uw mening geven via enquête-kaarten, die tijdens uw opname worden uitgereikt. Deze liggen in een daarvoor bestemd bakje op uw kamer. Tegenover de balie kunt de ingevulde enquête-kaarten in een brievenbus indienen. Ook voor bezoekers zijn dergelijke kaarten beschikbaar op uw kamer. Daarmee biedt u ons de kans om onze zorg nog beter aan te laten sluiten bij uw wensen en behoeften. U kunt de ingevulde kaart deponeren in de brievenbus tegenover de balie van F6Zuid.



Enquetes kunt u deponeren in de hiervoor bestemde witte brievenbus, tegenover de balie van deze afdeling, waarvoor onze dank!