



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is kwetsbaarheid?

Wat is kwetsbaarheid?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Als we ouder worden, worden we kwetsbaarder.

Kwetsbare mensen hebben meer kans op problemen tijdens een opname in het ziekenhuis.

Kwetsbaarheid kunt u vergelijken met een blokkentoren. Als we jong en gezond zijn, staat deze toren stevig.

Maar naarmate we ouder worden of we een ziekte krijgen, verdwijnen er blokjes uit de toren.

Hoe meer blokjes er missen, hoe kwetsbaarder de toren wordt.

Er hoeft dan maar iets te gebeuren en de toren valt om.

U kunt dan bijvoorbeeld in de war raken, vallen of afhankelijker worden van zorg waardoor u niet meer thuis zou kunnen wonen.

Het is belangrijk om de kans op problemen door kwetsbaarheid te voorkomen.

Om ervoor te zorgen dat uw toren niet omvalt, kunt u ervoor zorgen dat de andere blokjes stevig staan.

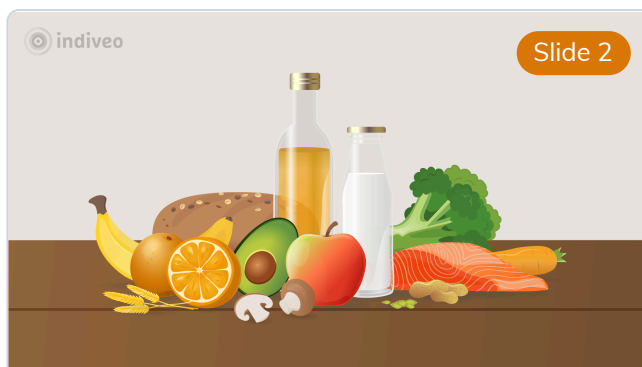
Tips om kwetsbaarheid tegen te gaan

Tips om kwetsbaarheid tegen te gaan



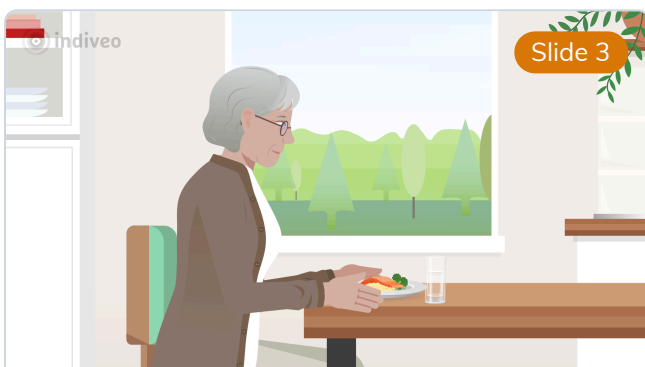
Slide 1

Er zijn er een aantal dingen die u kunt doen om de kans op problemen bij kwetsbaarheid te voorkomen en uw toren steviger te laten staan.



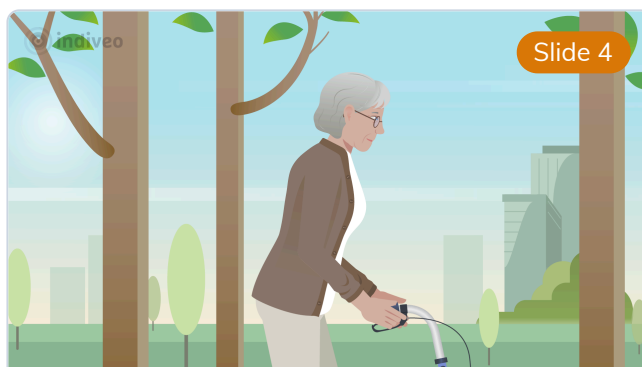
Slide 2

Zorg er bijvoorbeeld voor dat u gezond en genoeg blijft eten en drinken. Zo heeft u voldoende energie om weer sterker te worden en blijven.



Slide 3

Wanneer u het lastig vindt om elke dag genoeg en gevarieerd te eten, kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van een maaltijdvoorziening.

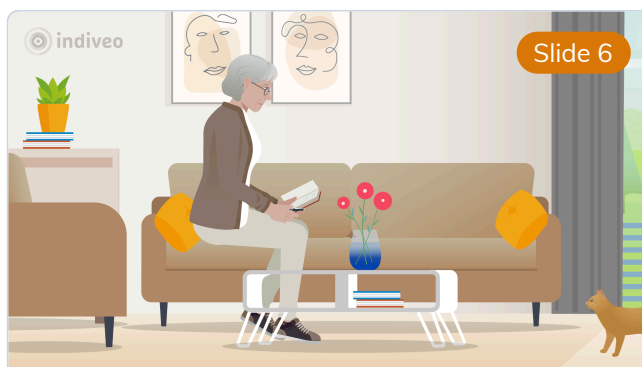


Slide 4

Het is daarnaast belangrijk dat u voldoende beweegt om uw spieren sterk te houden. Probeer bijvoorbeeld elke dag een stukje te wandelen. Bewegen zorgt ook voor meer eetlust.



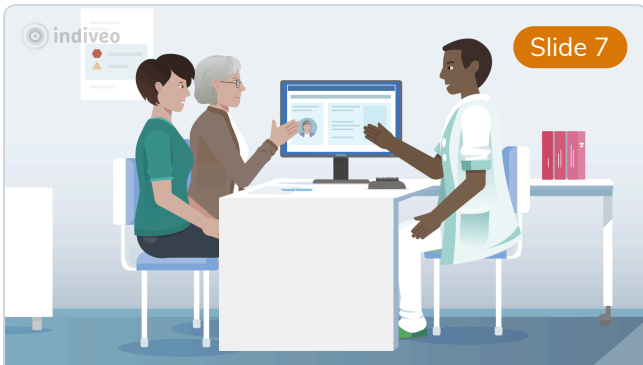
Slide 5



Slide 6

U kunt proberen te voorkomen dat u valt door gebruik te maken van loophulpmiddelen en goede schoenen te dragen.

Wanneer u opgenomen moet worden in het ziekenhuis, is het belangrijk dat u dit goed voorbereid. Schrijf thuis vragen die u hebt op.



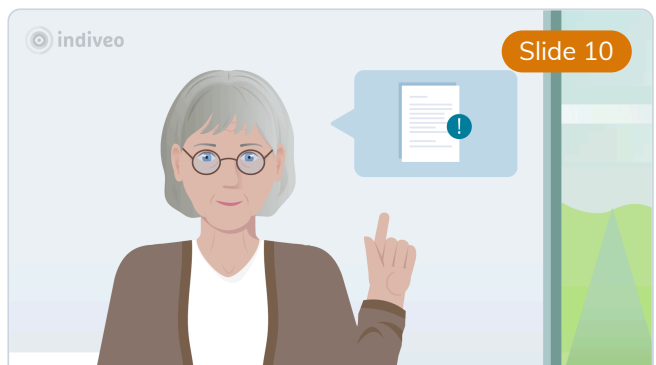
Neem iemand mee naar uw afspraken.



Verminder tijdens de opname de kans op verwardheid. Draag elke dag uw dagelijkse kleren, uw bril en gehoorapparaat. Neem vertrouwde spulletjes van huis mee.



Blijf ook in beweging tijdens uw opname.



Vraag wanneer u het ziekenhuis moet verlaten naar de instructies en kijk of u thuis voldoende hulp heeft.

Contact

Gebruikt u de BeterDichtbij app en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag dan via BeterDichtbij.

Heeft u geen uitnodiging ontvangen voor BeterDichtbij App of heeft uw vraag spoed? Neem dan contact op met de polikliniek Geriatrie via 088 70 67 852.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de [polikliniek Geriatrie](#)
(<https://bravis.iprova.nl/Management/HyperlinkLoader.aspx?HyperlinkID=73e31de0-2ffa-4f3a-94b6-802dcc2e7f5a>).