



Griep: hoe te voorkomen?

Agenda

Maart 2019

- Ma 4 maart, 19.30 - 21.00 uur
Voorlichtingsavond over de bevalling
- Di 5 maart, 19.30 - 21.30 uur
Voorlichtingsbijeenkomst 'Gezond zwanger'
- Vr 8 maart, 10.00 - 12.00 uur
Inloopspreekuur fibromyalgie
- Zo 10 maart, 10.15 - 11.00 uur
Oecumenische viering
- Wo 13 mrt, 19.30 - 21.30 uur
Voorlichtingsavond 'Borstvoeding, heel gewoon'
- Ma 18 maart, 14.00 - 16.00 uur
Longpunt Assen: 'Positieve gezondheid: een andere kijk op zorg'
Locatie: Het Schakelveld, Assen
- Wo 20 maart, 13.30 - 16.00 uur
Bijeenkomst voor slechtziende ouderen
- Za 23 maart, 10.30 - 15.00 uur
Grootste kraammarkt van het Noorden

Meer informatie over plaats, programma en aanmelding vindt u op: www.wza.nl/agenda

De griepgolf leek voorbij, maar vorige week was er in Drenthe een toename van het aantal grieppatiënten. Helemaal te voorkomen is een griep epidemie niet. Toch zijn er wel maatregelen te treffen om de kans op verspreiding te voorkomen. Ook het Wilhelmina Ziekenhuis Assen (WZA) doet er alles aan om de griep buiten de ziekenhuisdeuren te houden.

Een griep epidemie kan leiden tot gesloten ziekenhuisafdelingen en uitstel van operaties. Voor kwetsbare patiënten kan griep zelfs levensgevaarlijk zijn. Daarom neemt het WZA maatregelen om verspreiding van de griep in het ziekenhuis tegen te gaan. Tjietka van Linge is deskundige infectiepreventie en zet zich samen met haar collega's ervoor in om overdracht

van onder meer het griepvirus te voorkomen of in te perken om zo bij te dragen aan een veilige omgeving voor patiënten, medewerkers en bezoekers. Van Linge: "Als we vermoeden dat een patiënt in ons ziekenhuis griep heeft, dan wordt er een sneltest afgenomen. Zo weten we binnen een paar uur of die patiënt griep heeft. Is dat het geval, dan moet de patiënt apart

verpleegd worden, om besmetting van andere patiënten en medewerkers te voorkomen." Ook adviseert de afdeling Infectiepreventie mensen die grieperig zijn om niet op bezoek te komen.

Besmetting voorkomen

In het griepseizoen is het moeilijk om niet met griepvirussen in aanraking te komen. Het risico op besmetting kun je wel kleiner maken. "Omdat besmetting vaak via de handen plaatsvindt, is het belangrijk om vaak je handen goed met water en zeep te wassen. Bij patiënten en bezoekers is dit niet altijd bekend. Daarom krijgen ze een folder met adviezen voor handhygiëne."

Toch griep? Uitzieken!

Spierpijn, hoofdpijn, koorts... wie dat heeft, weet genoeg. De griep heeft toegeslagen. Er zit niets anders op dan die goed uit te zien. Zorg er ook voor dat u anderen niet aansteekt

Mocht u griep hebben, dan bent u één dag voor de griepklachten en vijf tot zeven dagen daarna besmettelijk. Steek dan zo min mogelijk mensen aan. Ga dan niet stoer aan

het werk, maar blijf een paar dagen thuis. Nog drie tips:

- * Heeft het griepvirus u toch te pakken, dan is het zaak goed voor uzelf te zorgen. Neem rust en vermijd lichamelijke inspanning.
- * Hebt u koorts? Houd het vocht in uw lichaam dan op peil door veel te drinken.
- * Voorkom dat uw lichaam afkoelt als u koorts hebt, kleed u dus warm aan.

(Bron: RIVM)

Griep bij ouderen

Of iemand na de griep snel herstelt, heeft onder meer met conditie en leeftijd te maken. Zo is bekend dat ouderen vaak minder vitaal zijn nadat ze griep hebben gehad. WZA-geriater Koen Verburg vertelt hoe dát weer invloed heeft op de zelfredzaamheid van ouderen.

"Wanneer iemand griep heeft, betekent dat vaak een periode van minder eten en minder bewegen, of zelfs bedrust. Ouderen verliezen in zo'n situatie snel spiermassa. Daardoor wordt het lopen onzekerder en is de kans op vallen groter", zegt geriater Koen Verburg. "Bovendien neemt de conditie in zo'n periode af. Eten kost ook meer energie, waardoor iemand met griep, vaak onbewust, minder gaat eten en daardoor afvalt. Op oudere leeftijd verteert je dan meer spiermassa dan vet. En daardoor heb

je minder kracht en kun je minder zelf doen."

Hij ziet dat mensen bij het ouder worden niet altijd de veerkracht hebben om van de griep vanzelf te herstellen. Ook kan iemand denken dat het normaal is om op oudere leeftijd minder aan te kunnen. Toch kunnen ouderen vaak zelf iets aan hun herstel doen. Eventueel met hulp van een fysiotherapeut of diëtist. "Met hulp van een fysiotherapeut kan iemand weer spiermassa opbouwen door heel gerichte oefeningen te doen. Een diëtist kan helpen het eetpatroon te verbeteren. Een oudere kan op die manier weer vitaler worden."



Netjes niezen en hoesten

Iedereen kan niezen en hoesten. Zou je denken. Toch worden verpleegkundigen er dagelijks mee geconfronteerd dat patiënten en bezoekers zich niet bewust zijn van de juiste manier van niezen of hoesten. Met goede voorlichting proberen ze daar wat aan te veranderen om besmetting met bijvoorbeeld het griepvirus zoveel mogelijk te voorkomen.



'Hoesthygiëne' heet het met een mooi woord: de manier waarop je op een juiste manier hoest, of niest. Waarom dat zo belangrijk is? "Hoesten en niezen zijn dé manieren om ziektes als griep over te brengen", vertelt verpleegkundige Aaltje Martens. "Wanneer je niest, vliegen druppeltjes vocht zo'n anderhalf tot twee meter door de lucht. En met de hand waarin je hoest, pak je de deurklink beet waardoor je ook virussen over brengt." Aaltje en collega Erna Geertsma werken op de longafdeling, waar patiënten liggen die toch al wat gevoeliger zijn voor besmetting. Des te belangrijker is hoesthygiëne dus. "Eigenlijk zijn het maar een paar 'spelregels'", zegt Erna. "De eerste is dat je een papieren zakdoek voor je mond houdt bij het niezen of hoesten. Een goed alternatief: hoest in je elleboogplooï." Ze adviseren ook om de papieren zakdoekjes maar één

keer te gebruiken. Dat is meteen de tweede regel. "De derde regel is dat je na het hoesten, niezen of snuiten je handen wast. En niet te vergeten: heel goed afdroogt." Tot slot: een goede conditie geeft de virussen minder kans. "We proberen patiënten zo snel mogelijk in beweging te krijgen, want een goede conditie is goed voor de weerstand." In de benen, dus!

WZA online

WilhelminaZiekenhuisAssen

WilhelminaZiekenhuis

WZA_Ziekenhuis

www.wza.nl

