

Inhoudsopgave

1 De grondbeginselen van veroudering

1	Vragen over veroudering	1
	Wanneer is iemand oud?	4
	Waarom verandert het lichaam?	5
	Waarom neemt het functioneren van het lichaam af?	6
2	Hoe veroudert het lichaam?	8
	Ogen	8
	Oren	11
	Mond en neus	12
	Huid	12
	Botten en gewrichten	13
	Spiersen en lichaamsvet	14
	Hersenen en zenuwstelsel	15
	Hart en bloedvaten	15
	Ademhalingspiersen en de longen	16
	Spijsverteringsstelsel	16
	Nieren en urinewegen	17
	Geslachtsorganen	17
	Hormoonstelsel	18
	Afweersysteem	19
3	De vergrijzing van Nederland	19
	Inkomen	20
	Leef- en woonsituatie	21
	Ziekte en handicap	21
	Doodsoorzaken	22
	Veroudering wereldwijd	23

2 De zorg voor zichzelf en anderen

4	Preventieve medische zorg	25
	Preventiedoelen	26
	Instrumenten voor preventie	27
	Gezonde levensstijl • Vaccins • Screening	

5	Blijven zorgen voor een goede voeding	31
	Ouder worden en veranderde voedingsbehoeften • Verandering van voedingsbehoeften door aandoeningen en geneesmiddelen • Voedingstoestand • Het lezen van voedingsmiddelenetiketten	
6	Geneesmiddelen en ouder worden	40
	Voordelen en risico's • Oorzaken van een verhoogd risico • Maximalisering van voordelen, verlaging van risico's • Niet vergeten geneesmiddelen in te nemen • Zonder recept verkrijgbare geneesmiddelen	
7	Complementaire of alternatieve geneeskunde	49
	Antroposofische geneeskunde • Homeopathie • Paranormale geneeswijze • Natuurgeneeskunde	
8	Communicatie met zorgverleners	60
	De keuze van een huisarts	61
	Communicatie met een nieuwe huisarts	61
	Vóór een bezoek • Tijdens een bezoek	
	Communicatie tijdens volgende bezoeken	65
	Vóór een bezoek • Tijdens een bezoek • Tegen het einde van een bezoek	
9	Zorgcontinuïteit	67
	Wat kan de continuïteit in de weg staan? • Wie verlenen er zorg? • Waar wordt zorg verleend? • Verbetering van de continuïteit	
10	Onderzoek en diagnostiek	80
	Typen medische onderzoeken • Toepassing van medische onderzoeken • Het nemen van beslissingen over onderzoeken • Problemen bij ouderen • Vragen om aan de arts te stellen	
	Specifieke onderzoeken	86
	Botdensitometrie • Computertomografie (CT) • Magnetische kernspinresonantie (MRI) • Positron- emissietomografie (PET) • Nucleaire scan • Mammo- grafie • Echografie • Coronairangiografie • Coloscopie • Oesofagogastroduodenoscopie • Polysomnografie • Elektromyografie (EMG) en zenuwgeleidingsonderzoek • Prostaatbiopsie • Huidbiopsie	

11	Ziekenhuiszorg	105
	De afdeling spoedeisende hulp	106
	Ziekenhuisopname	107
	Problemen als gevolg van ziekenhuisopname	109
	Problemen als gevolg van bedrust • Ondervoeding •	
	Verlies van zelfstandigheid • Verwardheid en achter-	
	uitgang van geestelijk functioneren • Incontinentie •	
	Valincidenten • Bijwerkingen van geneesmiddelen	
	Implementatie van preventiestrategieën	116
	Ontslag uit het ziekenhuis	117
12	Een operatie ondergaan	118
	Vóór een operatie	119
	Ten tijde van een operatie	120
	Controle • Anesthesie	
	Na een operatie	123
	Complicaties	
13	Revalidatie	126
	Diensten en settings • Doelen van revalidatie •	
	Resultaat en ondersteuning	
	Behandeling van pijn en ontsteking	129
	Fysiotherapie	130
	Ergotherapie	136
	Spraaktherapie	138
	Revalidatie voor specifieke problemen	138
	Hartaandoeningen • Cerebrovasculair accident (CVA)	
	• Heupoperatie • Knievervanging • Beenamputatie •	
	Sprakstoornissen • Blindheid • Gehoorverlies	
14	Langetermijnzorg	147
	Woongroepen • Woonzorgcomplex • Zorgpension •	
	Verzorgingshuis • Verpleeghuis • Thuiszorg	
15	Mantelzorg	159
	Wie zijn de mantelzorgers? • Voldoening uit	
	mantelzorg • Problemen bij mantelzorg • Hulp krijgen	
16	Palliatieve en terminale zorg	168
	Verlichting van het lijden	171
	Pijn • Kortademigheid en hoesten • Spijsverterings-	
	problemen • Ontsteking van de anus • Doorligwonden	
	• Jeuk • Vermoeidheid • Angst • Depressie •	
	Verwardheid	

Controle houden over beslissingen	178
Wilsverklaring • Euthanasie	
Palliatieve zorg en hospices	179
Vrede en gemoedsrust	181

3 Medische aandoeningen

17 Voedingsstoornissen	183
Ondervoeding	183
Vitaminen- en mineralentekorten	192
Obesitas	192
18 Water- en elektrolytenevenwicht	198
Uitdroging	199
Hyperhydratie	201
Problemen met het elektrolytenevenwicht	204
19 Hypothermie en hyperthermie	208
Hypothermie	208
Hyperthermie	212
20 Duizeligheid en flauwvallen	216
Duizeligheid	216
Flauwvallen	225
21 Valincidenten	232
22 Osteoporose	240
23 Fracturen	253
Heupfracturen	262
Compressiefracturen van de wervels	267
Schouderfracturen	268
Polsfracturen	269
24 Pijn	271
25 Verwardheid	281
26 Delier	285
27 Dementie	291
De ziekte van Alzheimer	304
Vasculaire dementie	308
Lewy-body-dementie	310
28 Cerebrovasculair accident	311

29	Zenuwaandoeningen	326
	Trigeminusneuralgie	327
	Postherpetische neuralgie	329
	Neuropathieën	330
	Postpoliosyndroom	335
30	Bewegingsstoornissen	336
	Myoklonie	336
	Dystonie	339
	Tardieve dyskinesie en acathisie	342
	Essentiële tremor	343
	Ziekte van Parkinson	346
	Progressieve supranucleaire paralyse	353
	Multipele systeematrofie (MSA)	355
31	Slaap	357
	Slapeloosheid	360
	Overmatige slaperigheid overdag	365
	Bewegingsstoornissen van de ledematen	366
	Slaapapneu	368
	REM-slaapgedragsstoornis	370
	24-uursritmestoornissen	371
	Overige slaapstoornissen	372
32	Psychische stoornissen	372
	Depressie	373
	Angst	383
	Psychose	387
33	Schildklierandoeningen	392
	Hypothyreoïdie	394
	Hyperthyreoïdie	396
	Schildkliernoduli	398
34	Diabetes mellitus	400
35	Huidaandoeningen	415
	Droge huid	417
	Jeuk	419
	Rosacea	420
	Seborroïsch eczeem	421
	Gordelroos	424
	Doorligwonden	428
	Open been	433

36	Oogaandoeningen	435
	Staar	437
	Glaucoom	440
	Leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie	444
	Diabetische retinopathie	446
	Verstoorde bloedtoevoer	447
	Netvliesscheuring en -loslating	451
	Stoornissen van de traanproductie	451
	Ooglidaandoeningen	452
37	Gehoor en het oor	455
	Gehoorverlies	456
	Oorsuizen	465
	Oorsmeer	466
38	Neus- en keelaandoeningen	468
	Rinitis	471
	Sinusitis	474
	Stemaandoeningen	476
39	Aandoeningen van mond en gebit	478
	Tandbederf	479
	Parodontale aandoeningen	483
	Droge mond	485
	Verlies van gebitselementen	488
	Mondbranden	490
	Mondzweren	491
40	Voetaandoeningen	492
	Likdoorns en eeltknobbels	492
	Bunion	495
	Hamerteen	497
	Pijn in hiel of voetgewelf	498
	Onychauxis en onychogrypose	500
	Onychomycose	500
41	Artritis	502
	Artrose	502
	Reumatoïde artritis	507
	Jicht	513
	Pseudojicht	518
	Infectieuze artritis	520

42	Arteriitis temporalis en polymyalgia rheumatica	521
43	Hoge bloeddruk	526
44	Bloedvataandoeningen	534
	Atherosclerose	537
	Perifere slagaderziekte	543
	Aortadissectie	549
	Aneurysma's	552
	Spataderen	557
	Oppervlakkige tromboflebitis	559
	Diepveneuze trombose	560
45	Coronaire hartziekte	565
46	Hartfalen	586
47	Hartritmestoornissen	599
	Extrasystolen	609
	Boezemfladder en boezemfibrilleren	609
	Ventriculaire tachycardie	612
	Kamerfibrilleren	614
	Sinusbradycardie en het sicksinussyndroom	615
	Hartblok	617
48	Hartklepaandoeningen	618
	Aortaklepstenose	625
	Aortaklepregurgitatie	626
	Mitralisstenose	628
	Mitralisregurgitatie	629
49	Bloedziekten	631
	Bloedarmoede	631
	Trombocytopenie	638
	Stollingsstoornissen	640
	Trombocytemie	647
	Polycythaemia vera	649
	Myelofibrose	652
50	Kanker ontdekken en ermee leven	654
	Bevolkingsonderzoek	656
	Waarschuwingssignalen herkennen	657
	Bevestiging van de diagnose en staging	659
	Richtlijnen voor behandeling	659
	Leven met kanker	662

51 Kanker	664
Borstkanker	665
Chronische lymfatische leukemie	672
Colorectale kanker	674
Longkanker	679
Kanker van hoofd-halsgebied	683
Multipel myeloom	685
Prostaatkanker	689
Huidkanker	695
Vulvakanker	697
52 Longontsteking en griep	699
Longontsteking	699
Griep	703
53 Chronische obstructieve longziekte	707
54 Slik- en refluxaandoeningen	716
Dysfagie	718
Gastro-oesofageale reflux	724
55 Darmfunctiestoornissen	729
Obstipatie	729
Diarree	735
Fecale incontinentie	738
56 Urineweginfecties	740
57 Urine-incontinentie	745
58 Aandoeningen van de geslachtsorganen en seksuele veranderingen bij de vrouw	755
Ontsteking van de vulva en vagina	758
Pijn aan de vulva	759
Huidaandoeningen van de vulva	760
Vaginaal bloedverlies	761
Bekkenbodemaandoeningen	763
Verminderde geslachtsdrift	766
59 Aandoeningen van de geslachtsorganen en seksuele veranderingen bij de man	767
Goedaardige prostaathyperplasie	768
Prostatitis	772
Liesbreuk	773
Erectiele disfunctie	775
Verminderde geslachtsdrift	779
Retrograde ejaculatie	781

60	Lichaamsbeweging	782
	Waarom aan lichaamsbeweging doen?	783
	Beginnen met lichaamsbeweging	784
	Vormen van lichaamsbeweging	786
	Lichaamsbeweging voor mensen met een aandoening	787

4 Sociale, wettelijke en ethische kwesties

61	Omgaan met verandering	795
	Ingrijpende gebeurtenissen die het leven veranderen	796
	Pensionering • Een dierbare verliezen • Veranderingen in woonomstandigheden	
	Contact houden	800
62	Autorijden	802
	Cijfers voor ongevallen en verkeersovertredingen	802
	De oorzaken voor problemen	803
	Manieren ter compensatie	804
	Beslissing wel of niet autorijden	806
63	Intimiteit	807
	Intimiteit en langdurige relaties	807
	Intimiteit en het maken van afspraakjes	808
	Intimiteit en seks	811
	Intimiteit en dementie	812
	Intimiteit en familie	813
	Intimiteit en privacy	815
	Intimiteit bij homoseksuele relaties	815
	Intimiteit in andere relaties	816
64	Mishandeling	817
	Vormen van mishandeling • Mishandeling voorkomen • Reageren op mishandeling	
65	Juridische en ethische zaken	821
	Behandelingsovereenkomst • Medisch geheim • Wils- bekwaam • Handelingsbevoegdheid • Instructie vooraf • Plaatsvervanger	
66	Zorgverzekering en Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten	827
	Basispakket • Aanvullende verzekering • No-claim • Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten • Centrum Indicatiestelling Zorg • Wet maatschappelijke ondersteuning	

Bijlage 1	Enkele handelsnamen van generieke geneesmiddelen	831
Bijlage 2	Organisaties voor hulp en informatie	843
	Trefwoordenregister.....	861