



Eerste hulp aan senioren

Eerste Hulp aan senioren

Achtergrondinformatie

Senioren merken dat verschillende lichamelijke en geestelijke functies achteruit gaan. Het gehoor kan afnemen, er is een leesbril nodig, het geheugen wordt minder. Het onthouden van namen of data (wanneer was dat ook alweer...) en het zich eigen maken van nieuwe informatie of vaardigheden gaat moeizamer.

Eerste Hulp aan senioren

De slijtage van het lichaam wordt ook zichtbaar in de ontkalking van brozer wordende botten, waardoor eerder botbreuken kunnen ontstaan. Het is echter allemaal geen reden om senioren niet actief te laten deelnemen aan sport, cursussen of het arbeidsproces. Vitale senioren zijn een beeld van onze tijd.

Eerste Hulp aan senioren

Veranderingen in het lichaam

Tijdens het verouderingsproces kunnen veranderingen in het lichaam plaatsvinden. Een aantal functies gaat achteruit:

1. Ouderen beschikken over minder spiermassa door verminderde lichamelijke activiteit.
2. Ouderen beschikken over minder lichaamswater, waardoor het vetgehalte relatief toeneemt.
3. De verbranding van calorieën (ruststofwisseling) bij ouderen is lager, waardoor de energiebehoefte afneemt.

Eerste Hulp aan senioren

4. De botmassa neemt bij zowel mannen als vrouwen af, waardoor de kans op osteoporose (botontkalking) toeneemt.
5. De spijsvertering verandert mede als gevolg van minder kauwen als het gebit slecht is of als het kunstgebit niet goed zit en door minder maagzuur en minder peristaltiek van de darm.
6. Smaak en reuk kunnen veranderen.
7. Ouderen slapen korter en oppervlakkiger.

Eerste Hulp aan senioren

Het benaderen van ouderen bij hulpverlening

Ouderen voelen zich dikwijls onzeker in bepaalde acute situaties.

Ze weten niet precies wat ze moeten doen, waardoor ze niet kunnen of willen meewerken in hulpsituaties.

Eerste Hulp aan senioren

Bij hulpverlening aan ouderen gelden enkele aandachtspunten:

- Let op eventuele *doofheid*. Heeft de oudere zijn gehoorapparaat wel in?
- De oudere kan *minder snel van begrip zijn* of *verward* overkomen. Dit kan zijn oorzaak hebben in ziekten, bijvoorbeeld dementie. Het gedrag hoeft daarom niet het gevolg te zijn van het ongeval.
- Het *zicht* van de oudere kan zijn verminderd.
- Het *gebit* van de oudere kan los zitten.
- Wees altijd geduldig en stel hem gerust.

Eerste Hulp aan senioren

Andere pijnbeleving

De pijnbeleving kan bij ouderen anders zijn. Zenuwproblemen kunnen zorgen voor geen of een andere pijnbeleving. Bij suikerziekte kan bijvoorbeeld een zenuwbeschadiging in de voeten ontstaan. Daardoor voelt het slachtoffer niets als hij bijvoorbeeld in een scherp stuk glas trapt.

Als ouderen eenzaam zijn of te weinig nuttige dagbesteding hebben, maar ook als ze angstig zijn omdat het onduidelijk is wat er met ze aan de hand is, kan de pijnbeleving veranderen en toenemen.

Eerste Hulp aan senioren

Veel voorkomende ziekten bij ouderen

1. Voedingsdeficiënties: een tekort aan belangrijke voedingsstoffen.
2. Sommige ziekten kunnen bij elke leeftijdscategorie voorkomen, maar komen vaker voor bij ouderen: suikerziekte, blaasontsteking, longontsteking, bloedarmoede.
3. Ouderen kunnen eerder te maken krijgen met hartfalen of longlijden.
4. Dementie is een veel voorkomende aandoening bij ouderen.

Eerste Hulp aan senioren

Botontkalking (osteoporose)

Botontkalking komt eerder voor naarmate men ouder wordt. De aandoening komt bij zowel mannen als vrouwen voor. Als bot eenmaal verloren is, kan het niet opnieuw worden aangemaakt. Er zijn wel geneesmiddelen die het resterende bot sterker maken, waardoor het risico op botbreuken wordt verkleind.

Doen!

Om botontkalking tegen te gaan is het belangrijk veel te bewegen, melkproducten te gebruiken, kalktabletten te slikken.

Eerste Hulp aan senioren

Vallen

Vallen en de angst om te vallen is een groot probleem bij senioren. De meest voorkomende oorzaken van vallen zijn:

- Gladde vloeren
- Losliggende kleedjes of snoeren van apparaten
- Slechte verlichting
- Gebruik van geneesmiddelen
- Verminderd gezichtsvermogen en gehoor

Eerste Hulp aan senioren

Senioren kunnen ook eerder vallen door spierzwakte, een balansstoornis, loopstoornis, verwardheid, of duizeligheid.

Eerste Hulp aan senioren

Gebruik van medicatie

Medicatie wordt bij senioren anders door het lichaam verdeeld vanwege een andere lichaamssamenstelling. Ook kunnen medicijnen andere en ernstiger bijwerkingen hebben dan bij andere volwassenen.

Senioren hebben als regel meer medicijnen nodig. Soms hebben zij moeite om te onthouden wanneer en hoe vaak een voorgeschreven medicijn moet worden ingenomen.

Eerste Hulp aan senioren

Als er dan een foutje wordt gemaakt, kunnen de bijwerkingen worden versterkt. Dit valt niet altijd te voorkomen.

Ook kan bij griep, braken of diarree het lichaamsgewicht veranderen en daarmee de werking van het medicijn.

Vooraf medicijnen voor het hart en bloedverdunners zijn gevoelig voor deze schommelingen.

Eerste Hulp aan senioren

Medicijnvergiftiging

Algemene verschijnselen van medicijnvergiftiging zijn:

- Slechte eetlust
- Misselijkheid/braken/maagklachten
- Diarree
- Sufheid/vermoeidheid/bewusteloosheid
- Hoofdpijn
- Jeuk en/of huiduitslag
- Branderige ogen
- Angst en/of niet-beheersbare emoties
- Hartritme stoornissen

Eerste Hulp aan senioren

Doen!

Waarschuw een arts en laat hem afspraken maken over verdere inname van de voorgeschreven medicijnen.

Eerste Hulp aan senioren

Samenvatting:

1. Hoe ouder de mens wordt, hoe meer kans hij heeft op ongevallen, ziekten en verwondingen. Dit komt door het natuurlijke verouderingsproces, dat vanaf het veertigste levensjaar begint.
2. In het ouder wordende lichaam vinden veranderingen plaats: o.a. smaak, reuk, spiermassa en verhouding vocht/vetmassa veranderen. Senioren slapen korter en oppervlakkiger.
3. Wees voorzichtig bij het benaderen van senioren in bepaalde situaties: zij kunnen zich onzeker voelen bij onverwachte gebeurtenissen.

Eerste Hulp aan senioren

Samenvatting:

4. Senioren kunnen een andere pijnbeleving hebben, onder andere door zenuwproblemen.
5. Voedingsdeficiënties, suikerziekte, artrose, dementie, hartfalen en longlijden komen vaker voor bij senioren.
6. Senioren kunnen eerder flauwvallen, duizelig worden, onderkoeld raken of uitdrogen. Ook kunnen ze last hebben van aderverkalking, pijn op de borst, hartzwakte, trombose of een te hoge bloeddruk.
7. Vanwege een andere lichaamssamenstelling wordt bij senioren medicatie anders door het lichaam verdeeld. Medicijnen kunnen ook andere bijwerkingen hebben.