



**Voorkom dat u valt tijdens uw
ziekenhuisopname**



Het risico om te vallen is groter wanneer u in een ziekenhuis bent opgenomen dan wanneer u thuis bent. We weten dat 2 tot 15% van de patiënten minimaal 1 keer valt tijdens de opname. Wie valt, kan zich bezeren, denk aan schaafwonden of kneuzingen, of zelfs botbreuken. We laten u graag weten wat u kunt doen om te voorkomen dat u valt tijdens uw ziekenhuisopname, en welke voorzorgsmaatregelen wij nemen.

Waarom u valt

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom iemand valt in het ziekenhuis. De oorzaken verschillen, maar er zijn wel een aantal belangrijke risicofactoren:

- Ouder dan 70 jaar.
- Een eerder doorgemaakte val.
- Minder goed zien of horen.
- Verwardheid/geheugenproblemen.
- Een verminderd gevoel in de benen (neuropathie) of spierzwakte.
- Het gebruik van veel medicijnen.



- Nieuwe medicijnen tijdens de ziekenhuisopname, vooral bloeddrukmedicijnen, pijnstillers (morfine) of slaappillen.
- Angst en onzekerheid bij het lopen.
- Pijn.
- Incontinentie.
- Intensieve ziekenhuisbehandeling zoals een operatie of chemotherapie.
- Het plaatsen van een infuus of drain.
- Moeilijk in- en uit het bed komen (hulp nodig hebben).
- Gebruik van een rolstoel.
- Naar het toilet lopen en terug.

Als u weet dat een of meer van deze risico's voor u gelden, bespreek dat dan met de verpleegkundige of met uw behandelend arts. Ook als u hulpmiddelen gebruikt om te voorkomen dat u valt, willen wij dat graag weten. Wij noteren al deze informatie in uw (elektronisch) patiëntendossier. Regelmatig vragen we u wat voor u nog wél of niet meer van toepassing is als het gaat om het risico dat u valt (ofwel uw valrisico).

Wat wij doen, samen met u

Tijdens het opnamegesprek en tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is er voortdurend aandacht voor het risico dat u valt. Als dat risico verhoogd is, bespreken we dat met u en nemen we maatregelen om de kans dat u valt te verkleinen en zo mogelijk te voorkomen. We kijken bijvoorbeeld of we de oorzaken kunnen behandelen of wegnemen. De verpleegkundige maakt afspraken met u of we betrekken bijvoorbeeld een fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundig specialist bij uw behandeling.



Wat u kunt doen tijdens uw opname

- Zorg voor goed passende, stevige schoenen en/of pantoffels met zolen. De schoen moet goed om de voet aansluiten en niet makkelijk uitschieten. Trek deze altijd aan als u uit bed stapt.



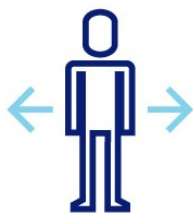
- Neem de loophulpmiddelen (loopstok, rollator) die u thuis gebruikt mee naar het ziekenhuis. Dat is vertrouwd. Zorg dat uw stok of rollator altijd binnen handbereik is en dat de rollator op de rem staat als u hem niet gebruikt.
- Als u bang bent om te vallen, is het verstandig om dit aan de verpleegkundige of arts te vertellen.
- Draag uw bril en/of gehoorapparaat. Als u goed ziet en goed hoort, voelt u zich zekerder.
- Houdt alles wat u vaak nodig heeft (zakdoek, bril, telefoon enz.) dicht bij u zodat u er gemakkelijk bij kunt.
- Zorg dat de bel (het oproepsysteem) binnen handbereik ligt en dat u weet hoe de bel werkt.
- Sta niet te snel op als u in bed heeft gelegen of op de stoel heeft gezeten. Zeg het tegen uw arts of verpleegkundige als u merkt dat u duizelig bent.
- Hou de vloeren zoveel mogelijk vrij. Berg spullen die u niet direct nodig heeft op in de kast.
- Bespreek uw incontinentieklachten met de verpleegkundige. U kunt vallen als u onverwacht snel naar het toilet moet. Misschien kunnen we u helpen met een posttoel of urinaal naast uw bed of met incontinentiemateriaal.
- Vraag om hulp als u zich niet zeker voelt om alleen in of uit bed te stappen, zeker 's nachts.
- Als u een gevaarlijke situatie tegenkomt waardoor u zou kunnen vallen, vertel dit dan aan een verpleegkundige of andere zorgverlener. Denk aan natte of gladde vloeren en kapotte verlichting.



- Doe het licht aan als u 's nachts uit bed gaat.
- Vertel het de verpleegkundige als lijnen van bijvoorbeeld een infuus, drain of katheter in de weg zitten bij het bewegen. Dan kan er wellicht iets aan worden gedaan.
- Zorg dat uw bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen en dat de bedhekken omlaag staan.



- Probeer in beweging te blijven. Overleg met de verpleegkundige wat kan en mag.



- Let extra goed op wanneer u meerdere medicijnen gebruikt of medicijnen die nieuw voor u zijn. Duizeligheid of andere bijwerkingen geeft u door aan de arts of de verpleegkundige.

Wat u zelf thuis kunt doen

U kunt de hierboven genoemde adviezen ook thuis ter harte nemen. Daarmee maakt u het risico om te vallen zo klein mogelijk. Bent u eerder gevallen, kijk dan wat u in thuis kunt doen om dit in de toekomst te voorkomen:

- Zorg dat er geen snoeren en losse kledjes op de vloer liggen.
- Als u een loopstok, looprek of rollator gebruikt, zorg dan dat u voldoende ruimte heeft om er veilig mee te kunnen lopen.
- Zorg dat u altijd een telefoon of alarmeringssysteem bij de hand heeft.
- Vertel het altijd aan de huisarts als u bent gevallen.

Tot slot

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen, alle aandacht en de adviezen, is een val helaas niet altijd te voorkomen. Toch is het belangrijk om in beweging te blijven. Van veel in de stoel zitten of in bed blijven verliest u namelijk spierfunctie en kracht. Het risico op vallen is dan groter. Bewegen is dus belangrijk!

Heeft u nog vragen?

Vragen kunt altijd stellen aan de verpleegkundige of uw behandelend arts.





