

Valpreventie

Voorkom vallen

Waarom?

Vooral bij ouderen vormen verwondingen door vallen een grote bedreiging voor de gezondheid en zelfredzaamheid. In Nederland breken jaarlijks ongeveer 15.000 ouderen een heup door een val. Hiervan overlijdt bijna 25% binnen een jaar na het oplopen van de gebroken heup en nog eens 25% blijft invalide.

Naast lichamelijk letsel kan vallen ook psychologische en sociale gevolgen hebben. Door angst om te vallen gaat men er niet meer op uit en raakt men eerder in een sociaal isolement.

U bent in het ziekenhuis omdat er onderzoek gedaan moet worden of omdat zorg of behandeling nodig is. Het risico op vallen kan groter zijn door:

- De onbekende omgeving.
- Het gebruik van bepaalde medicijnen.
- Omdat u voor een onderzoek langere tijd niets mag eten.
- Omdat uw weerstand, beweeglijkheid, horen en zien in het ziekenhuis anders kunnen zijn dan thuis.

Het voorkómen van vallen is belangrijk. In deze folder kunt u lezen hoe daar in het Antonius Ziekenhuis aan gewerkt wordt.

Hoe?

Bij opname maakt de verpleegkundige met u een inschatting van het valrisico. Als dit nodig is, bieden wij u hulpmiddelen en/of tips aan om het valrisico te verkleinen.

Wat u verder kunt verwachten

- Er worden geen onnodige voorwerpen op de vloer geplaatst.
- Aan de muren zijn leuningens bevestigd.
- Er kan in het donker een lampje blijven branden.
- Uw bed kan voor de nacht laag gezet worden. Dit verkleint het risico dat u tijdens het alleen opstaan valt door het hoogteverschil.
- Als u bang bent in een vreemd bed of onrustig bent, kunnen de bedhekken omhoog gedaan worden. U kunt dan niet uit bed vallen.
- Gebruik van hulpmiddelen, zoals een looprekje, een stok of rollator.
- Aan u en/of uw naasten wordt advies gegeven over hulpmiddelen of de juiste schoenen voor in het ziekenhuis.
- Wanneer u onrustig bent, kunnen uw naasten buiten het bezoeken bij u zijn (ook 's nachts). Dit wordt rooming-in genoemd.

Wat u zelf kunt doen

Om de kans op vallen te verkleinen, is het belangrijk dat u aangeeft welke hulpmiddelen u nodig hebt. Ook is het belangrijk dat u vertelt waar u bang voor bent in een vreemde omgeving. Zo kan samen met u een oplossing gezocht worden om de kans op vallen te verkleinen. Dus: aarzel vooral niet om hulp te vragen bij het opstaan of lopen.

Wat u nog meer kunt doen

- Draag uw bril en/of gehoorapparaat.
- Breng pantoffels met stevige, liefst ruwe, zolen mee naar het ziekenhuis. Natuurlijk kunt u ook uw gewone schoenen dragen. Zorg er wel voor dat de schoenen of pantoffels goed passen.
- Laat, in overleg met de verpleging, uw eigen hulpmiddelen om te lopen van thuis meebrengen.
- Sta niet te snel op als u in bed gelegen hebt of in een stoel gezeten hebt.
- Loop niet over natte vloeren als deze na het schoonmaken nog niet droog zijn.
- Berg schoenen en tassen die u niet direct nodig hebt op in uw kast.
- Zorg ervoor dat uw nachtkleding niet te lang is, waardoor deze over de grond sleept. Dit vergroot de kans op vallen.
- Vraag altijd om hulp als u twijfelt of bang bent. Loop dan niet alleen naar het toilet.
- Denk na over het kopen en dragen van een heup beschermende broek.

Het kan soms zo zijn dat u wat langer moet wachten tot er een verpleegkundige bij u komt. Dat komt omdat verpleegkundigen vaak keuzes moeten maken naar welke oproep zij het eerst moeten gaan. Het is van groot belang dat u dan niet alvast alleen opstaat!

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

01-06-2017