

Algemene informatie

Valpreventie

Voorkom vallen

U bent in het ziekenhuis opgenomen omdat er onderzoek gedaan moet worden of omdat er zorg of behandeling nodig is. De kans op vallen kan dan groter zijn. Dat kan onder andere komen omdat u in een onbekende omgeving bent, uw weerstand en beweeglijkheid verminderd kunnen zijn of omdat u bepaalde medicijnen gebruikt.

Vallen kan ernstige gevolgen hebben. U kunt gewond raken en bijvoorbeeld een breuk of bloeding krijgen. Ook kunt u door vallen langer in het ziekenhuis blijven of worden opgenomen in een verpleeg- of verzorgingshuis. Er kunnen ook mentale of sociale gevolgen zijn. U kunt bijvoorbeeld angstig worden om te vallen, afhankelijk worden of sociaal geïsoleerd raken.

Het voorkomen van vallen is daarom erg belangrijk.

In het ziekenhuis

Opnamegesprek

Bij uw opname maakt de verpleegkundige met u een inschatting op uw risico om te vallen. Het is belangrijk dat u vertelt of u:

- In de afgelopen 6 maanden één of meer keer gevallen bent.
- Moeite hebt met bewegen, lopen of evenwicht.
- Last hebt van duizeligheid of vaak moet plassen.
- Hulpmiddelen nodig hebt.

Als dat bij de opname niet met u is besproken, kunt u dat ook bij een verpleegkundige op de afdeling aangeven.

Veilige omgeving

Uw kans om te vallen wordt zo klein mogelijk gemaakt.

- Er staan geen onnodige voorwerpen op de kamers en in gangen.
- Er zijn leuning aan de muur vastgemaakt.
- Er is voldoende verlichting en er kan 's nachts een lampje blijven branden.
- Uw bed kan omlaag worden gezet.
- De beddekken kunnen omhoog worden gezet als u bang bent om uit bed te vallen.
- Als 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

- Probeer zo veel mogelijk uit bed te zijn en in beweging te blijven, als dat mogelijk is.
- Draag uw bril en/of gehoorapparaat.
- Draag goed passende stevige schoenen of pantoffels met ruwe zolen. Als u die niet hebt of hebt meegebracht, kunt ook anti slipsokken gebruiken die op de afdeling beschikbaar zijn.
- 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.
- Ruim 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. Druk dan op de bel als de verpleegkundige niet in de buurt is. Het kan zijn dat u even moet wachten, omdat de verpleegkundige naar een andere oproep is. Wacht dan rustig af en sta niet alleen op!

Meer informatie

Uitgebreide tips en adviezen om vallen in en rond huis te voorkomen vindt u op:

<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/folder/folder-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val>

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl