

Hoe kunt u een val voorkomen?

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft deze folder gekregen, omdat de arts of de verpleegkundige denkt dat u een wat groter risico loopt om te vallen. In deze folder leest u waardoor iemand sneller kan vallen en wat u kunt doen om dat te voorkomen.

Wat zijn de gevolgen van een val?

Een val kan grote gevolgen hebben. U kunt iets breken, een wond oplopen of bijvoorbeeld een hersenschudding krijgen. Hierdoor moet u misschien langer in het ziekenhuis blijven.

Maar ook als u door een val niet erg gewond raakt, dan kan er nog wel angst ontstaan om een tweede keer te vallen. Soms worden mensen hierdoor onzeker. Het gevolg daarvan kan zijn dat iemand minder makkelijk durft te bewegen en zo steeds minder zelfstandig wordt.

Daarom is het voorkomen van een val erg belangrijk. Een eerste stap daarin kan zijn om uw omgeving (thuis) zo veilig mogelijk te maken. En ook dat u goed weet waardoor u misschien kunt vallen.

Waarvoor kan iemand vallen?

Het risico om te vallen is niet bij iedereen hetzelfde. Wel weten we dat oudere mensen een groter risico lopen om te vallen. Dit kan te maken hebben met de omgeving maar ook met uw conditie. De verpleegkundige bekijkt samen met u hoe uw omgeving eruit ziet en of er risico's zijn waardoor u zou kunnen vallen.

Risico's in uw directe omgeving

- Schoenen met onvoldoende grip, bijvoorbeeld met een gladde zool of schoenen waar u zo uit kunt stappen.
- Hulpmiddelen die niet op de rem staan, zoals een bed, rolstoel en rollator.
- Hulpmiddelen die niet goed op uw lichaamslengte afgesteld zijn zoals wandelstok, krukken of een rollator.
- Hulpmiddelen die niet binnen handbereik staan, zoals een rollator, nachtkastje of een alarm.
- Onvoldoende verlichting.
- Drempels en/of snoeren.
- Bed in hoge stand.
- Natte, oneffen of gladde vloeren.

Lichamelijke risico's

- Een eerdere val in het afgelopen jaar.
- Slecht zien of slecht horen.
- Problemen met bewegen, minder spierkracht, verstoord evenwicht of moeite met lopen.
- Vaak 's nachts naar de wc gaan.
- Leeftijd boven de 70 jaar.
- Verwardheid, bijvoorbeeld door dementie en/of delier.
- Duizeligheid.
- Angst om te vallen.
- Een opname in het ziekenhuis langer dan 20 dagen.
- Hart- en vaatziekten.
- Bepaalde medicijnen, zoals anti-depressiva, bloeddrukverlagers, morfinepreparaten, plasmedicijnen of het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk.
- Hersenaandoeningen zoals de ziekte van Parkinson en CVA.
- Diabetes.
- Gewrichtsaandoeningen.
- (Constate) pijn.
- Gebruik van verdovende middelen zoals alcohol of drugs.

Vallen voorkomen als u in het ziekenhuis ligt

De verpleegkundige bespreekt samen met u wat u kunt doen om de kans op vallen te voorkomen of op zijn minst zo klein mogelijk te maken.

Voor hulpverleners is het belangrijk om te weten of iemand een groter risico heeft om te vallen. Daarom hangen we een valposter achter uw bed en krijgt u een geel polsbandje om met uw naam erop. We doen dit alleen als u het goed vindt. Door het gele polsbandje kunnen onze hulpverleners zien dat u een grotere kans heeft om te vallen. Hierdoor zijn zij extra alert op uw veiligheid.

Onderstaande tips kunnen u helpen om zelf een aantal maatregelen te nemen.

Hulp van verpleegkundige

Volg de adviezen op van de verpleegkundige en de fysiotherapeut als u hulp nodig heeft bij het (op)staan, lopen en/of naar de wc gaan.

Roep de verpleegkundige via het belsysteem zodat zij u kan helpen tijdens het lopen. Als voor u niet meteen duidelijk is wat u moet doen, zeg het dan gerust. Zij leggen het graag nog een keer uit.

Schoenen

- Gebruik schoenen of pantoffels met een antislipzool.
- Draag geen slippers of schoenen zonder sluiting om uw hiel.
- Draag liever geen schoenen met een hak.
- Maak eventueel gebruik van een (lange) schoenlepel.
- Vraag om antislipsokken als u geen goede schoenen bij u heeft.
- Laat dan zo spoedig mogelijk goede schoenen van thuis meenemen.

Hulpmiddelen

Als u thuis een hulpmiddel gebruikt zoals een rollator, laat deze dan zo snel mogelijk meebrengen naar het ziekenhuis. U bent daarmee vertrouwd en vaak is dat hulpmiddel goed afgesteld. Als dat niet zo is, dan kunnen we dat in het ziekenhuis voor u doen.

Zorg dat uw hulpmiddelen binnen handbereik staan en gebruik deze altijd, ook als u maar een klein stukje hoeft te lopen.

Controleer of uw hulpmiddel op de rem staat voordat u het gaat gebruiken.

Vraag de verpleegkundige of zij uw nachtkastje en alarmering binnen handbereik zet. Het nachtkastje kan het beste aan de kant staan zoals u thuis gewend bent.

Leen uw hulpmiddel niet uit aan andere patiënten.

Als u met bezoek even van de afdeling wilt, overleg dan met de verpleegkundige of u beter in een rolstoel mee kunt gaan.

Tijdens het slapen en opstaan

- Laat uw bed in de laagste stand staan.
- Laat het bedhek omlaag aan de kant waar u thuis gewend bent om uit bed te stappen. Doe dit in overleg met de verpleegkundige.
- Als u duizelig wordt bij het opstaan: ga dan eerst rechtop zitten en wiebel met uw benen. Sta vervolgens rustig op en blijf even staan voordat u gaat lopen.
- Als u een nachtlampje prettig vindt, kunt u dit bespreken met de verpleegkundige.

- Draagt u een bril? Zet die altijd op voordat u opstaat. En heeft u een gehoorapparaat? Doe die dan ook in voordat u opstaat. Als u goed ziet en goed hoort, is het risico om te vallen namelijk ook kleiner.

Verwardheid

Bij verwardheid is het prettig als er een familielid of naaste aanwezig kan zijn. In overleg met de verpleegkundige kunnen we dan bij uitzondering andere bezoektijden afspreken.

De verpleegkundigen kunnen materialen gebruiken die een val of ernstig letsel kunnen voorkomen, zoals een bewegingssensor of een valmat.

Medicijngebruik

Zorg dat de verpleegkundigen en de arts weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Dat geldt ook voor de medicijnen die u zelf bij de apotheek of drogist heeft gekocht.

Vallen voorkomen bij een bezoek aan de polikliniek

- Als u thuis een hulpmiddel gebruikt, neem deze dan mee als u naar het ziekenhuis komt. Bij de ingang van het ziekenhuis staan rolstoelen. Deze kunt u gebruiken.
- Geef aan de polikliniekmedewerker door als u slecht ter been bent en/of al eens eerder gevallen bent.
- Moet u gewogen of gemeten worden? Dan moeten soms de schoenen uit. Loopt dan niet op sokken; daardoor kunt u sneller uitglijden. U kunt wel anti-slipsokken dragen of gewoon op blote voeten. En vraag vooral om hulp als dat nodig is.

- Vraag ook gerust hulp bij het lopen van en naar de onderzoeksbank als dat voor u veiliger voelt.
- Krijgt u een behandeling waardoor een verdoving nodig is? Vraag dan ook altijd iemand die met u mee kan lopen na de behandeling tot u voldoende vertrouwen heeft om weer zelf te lopen.
- In de folder van de behandeling of het onderzoek kunt u lezen welke dingen u moet regelen voor de periode na uw polikliniekbezoek.

Hoe kunt u vallen thuis voorkomen?

Voor informatie over het voorkomen van vallen thuis kunt u kijken op de website www.veiligheid.nl/valpreventie. Daar staat ook de brochure 'Blijf overeind, voorkom vallen'. In deze brochure leest u hoe u zelf aanpassingen in huis kunt doen om een val te voorkomen.

Valpolikliniek

Bent u binnen 6 maanden meer dan twee keer gevallen zonder duidelijke oorzaak? Dan kunt u via uw huisarts of specialist een verwijzing krijgen naar de valpolikliniek van de afdeling Geriatrie. U krijgt dan een afspraak met een geriatrisch verpleegkundige en klinisch geriatr. Zo nodig gaat u naar een geriatrisch fysiotherapeut. Samen met u proberen zij uit te zoeken hoe het komt dat u meerdere keren bent gevallen.

Tot slot

Geef bij een ziekenhuisopname of polikliniekbezoek altijd aan als u gevallen bent het afgelopen jaar.

Als u bent gevallen is het verstandig dit ook aan de huisarts door te geven. U kunt dan met hem/haar bespreken hoe u het risico om nog eens te vallen kunt verminderen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan de verpleegkundigen of uw specialist.

Meer informatie over het voorkomen van vallen kunt u vinden op de website www.veiligheid.nl/valpreventie.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2022
pavo 1546