

Valpreventie

Voorkomen van vallen in het ziekenhuis

U bent in het Adrz opgenomen. Deze folder geeft informatie voor patiënten die een verhoogde kans hebben om te vallen of die recentelijk zijn gevallen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Een opname in het ziekenhuis verhoogt de kans op vallen. We weten dat 2 tot 15% van de patiënten minimaal één keer valt tijdens de opname. Bijvoorbeeld door het gebruik van bepaalde medicijnen, de onbekende omgeving waarin u zich bevindt, het ziek zijn of een operatie. Deze omstandigheden verminderen uw weerstand en beweeglijkheid waardoor de kans op vallen toeneemt. Hieronder leest u een aantal adviezen, die het risico op vallen kunnen verminderen. Valincidenten kunnen nooit volledig worden voorkomen. U kunt samen met ons, uw familie en/of naasten het risico op vallen sterk verminderen door onderstaande tips op te volgen.

Wat doen wij samen met u?

Tijdens het opnamegesprek en gedurende uw ziekenhuisopname is er steeds aandacht voor een eventueel verhoogd valrisico. Het risico op vallen is bij de één groter dan bij de ander. Dit kan komen doordat risicofactoren de kans op vallen verhogen.

Lichamelijke risico's:

- Leeftijd boven de 70 jaar,
- Hart en vaatziekten,
- Diabetes,
- Neurologische aandoeningen,
- Gewrichtsaandoeningen,
- Spieraandoeningen,
- Pijn,
- Medicatiegebruik, zoals bloeddrukverlagers, antidepressiva, of meerdere medicijnen tegelijk,
- Duizeligheid,
- Verwardheid,
- Een eerdere val,
- Angst om te vallen,
- Beperkte mobiliteit zoals slecht lopen of moeilijk kunnen staan of gaan staan,
- Frequent toiletbezoek of incontinentie,
- Slecht zicht,
- Slecht gehoor,
- Gebruik van verdovende middelen zoals alcohol, drugs of morfinepreparaten.

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. Dit betekent dat er hulpmiddelen kunnen worden ingezet en dat een geriater, verpleegkundig specialist geriatrie, fysiotherapeut of ergotherapeut bij uw behandeling betrokken wordt.

Wat kunt u van ons verwachten?

We waarschuwen als de vloeren glad zijn, bijvoorbeeld als de vloer net is gedweild. We proberen de gangen zoveel mogelijk vrij te houden van onnodige obstakels, maar zorgen wel voor extra ondersteuning in de gang doormiddel van

leuningen. De toiletten en doucheruimtes zijn voorzien van beugels ter ondersteuning.

We zorgen ervoor dat uw bed in de juiste stand staat. Dit verkleint het risico dat u, als u alleen opstaat, door het hoogteverschil kunt vallen. Wij geven u en/of uw naasten graag advies over bijvoorbeeld hulpmiddelen, of over het juiste schoeisel voor in het ziekenhuis.

Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen?

1. 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 schoen met grip
2. Neem de loophulpmiddelen (stok, rollator) die u thuis gebruikt mee naar het ziekenhuis. Dat is vertrouwd en zijn op uw maat afgestemd. Zorg dat uw stok of rollator altijd binnen handbereik is en dat de rollator op de rem staat als u hem niet gebruikt.
3. Als u bang bent om te vallen, is het verstandig om dit aan de verpleegkundige of arts te vertellen.
4. Draag uw bril en/of gehoorapparaat. Als u goed ziet en goed hoort, voelt u zich zekerder.
5. Houdt alles wat u vaak nodig heeft (zakdoek, bril, telefoon enz.) dicht bij u zodat u er gemakkelijk bij kunt.
6. Zorg dat de bel (het oproepsysteem) binnen handbereik ligt en dat u weet hoe de bel werkt.
7. 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.
8. Houd de vloeren zoveel mogelijk vrij. Berg spullen die u niet direct nodig heeft op in de kast.
9. Bespreek uw incontinentieklachten met de verpleegkundige. U kunt vallen als u onverwacht snel naar het toilet moet. Misschien kunnen we u helpen met een poststoel of urinaal naast uw bed of met incontinentiemateriaal.
10. Zorg dat u geïnformeerd bent waar de douche en toilet zijn. Loop al een aantal keer op en neer naar het toilet om de route te leren kennen. Zorg dat u weet waar de lichtknopjes bevinden.
11. Vraag om hulp als u zich niet zeker voelt om alleen in of uit bed te stappen, zeker 's nachts, laat een nachtlampje branden.
12. 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.
13. Doe het licht aan als u 's nachts uit bed gaat.
14. 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.
15. Zorg dat uw bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen en dat de beddekken omlaag staan.
16. Probeer in beweging te blijven. Overleg met de verpleegkundige wat kan en mag.
17. 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 als u toch gevallen bent?

Als u toch valt in het ziekenhuis, verlenen medewerkers de nodige zorg. Uw valincident wordt zeer nauwkeurig bekeken en daarom gemeld in onze incident meldsysteem (VIM). Alle mogelijke oorzaken worden geanalyseerd samen met de arts, de verpleegkundige, de ergotherapeut en fysiotherapeut. We proberen hiermee uw veiligheid te verhogen en een volgende val te voorkomen.

Hoe kunt u vallen in uw eigen omgeving voorkomen?

U kunt thuis verschillende maatregelen nemen om het vallen zo veel mogelijk te voorkomen.

- Blijf bewegen, een goede conditie helpt vallen te voorkomen.
- Zorg voor goede stevige schoenen die steun bieden, loop niet op sokken, sloffen of slippers.
- Gebruik uw bril en gehoorapparaat. Zorg dat u goed kunt zien en kunt horen als u gaat lopen. U voelt zich dan zekerder.

Valpreventie

- Als u een loophulpmiddel gebruikt, zorg dat het goed afgesteld is. Uw fysiotherapeut kunt u hierbij helpen. Zorg ook dat als onderdelen van uw loophulpmiddel kapot zijn dit gerepareerd wordt.
- Zet uw rollator of rolstoel op de rem.
- Houd uw bed in de laagste stand.
- Houd vloeren vrij van snoeren, kabels en losliggende vloerkleden. Zet geen meubels in de looproute in uw huis.
- Let op bij natte vloeren.
- Overweeg aanpassingen in huis zoals beugels, anti slipstrips, automatische verlichting.
- Houd de telefoon binnen handbereik.
- Overweeg een abonnement alarmeringssysteem.
- Pas uw gedrag aan, klim niet op ladders of trappen als u niet goed kunt lopen.
- Last van duizeligheid bij het opstaan? Ga rechtop zitten en wiebel met de benen. Sta dan rustig op en blijf even staan voordat u gaat lopen.
- Moet u regelmatig naar het toilet? Ga op vaste tijden en wacht niet tot u aandrang voelt. Zo hoeft u zich niet te haasten om naar toilet te gaan.
- Wees alert wanneer u verschillende soorten medicatie gebruikt (overleg met de huisarts)

Vragen?

Mocht u behoefte hebben aan meer informatie en een persoonlijk advies, dan kunt u contact op nemen met de verpleegkundige van de afdeling. Deze kan uw vragen beantwoorden en/of eventueel doorverwijzen naar bijvoorbeeld een arts, verpleegkundige, ergotherapeut of fysiotherapeut.