

Valpreventie

Een val zit in een klein hoekje! Uit onderzoek blijkt dat 2 tot 15% van de opgenomen patiënten minimaal één keer valt tijdens een ziekenhuisopname. Door een val kan iemand gewond raken, dit kan variëren van een wond of blauwe plek, tot ernstigere gevolgen als een botbreuk of hoofdletsel. Hierdoor kan een ziekenhuisopname langer duren. Een val kan als ingrijpend worden ervaren, waardoor angst kan ontstaan om een tweede keer te vallen en men onzeker kan worden tijdens het lopen. Een lange periode van bedrust en niet bewegen zorgt voor een versnelde afname van spiermassa, kracht en conditie, waardoor men tijdens een ziekenhuisopname een groter risico loopt om te vallen.

In deze folder vindt u informatie wat u tijdens een ziekenhuisopname **zelf** kunt doen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kan door uw omgeving zo veilig mogelijk te maken en door zelf goed op te letten dat u geen onnodig risico loopt.

Oorzaken die het risico op vallen verhogen

- Loop- en/of balansproblemen
- Een eerdere val afgelopen jaar
- Spierzwakte, door te weinig beweging of langere tijd bedrust
- Een te lage bloeddruk bij het opstaan of bukken
- Het gebruik van bepaalde geneesmiddelen, bijvoorbeeld slaap-en/of kalmeringsmiddelen, bepaalde pijnmedicatie en/of bloeddrukverlagers
- Het struikelen over een voorwerp in uw omgeving
- Slecht kunnen zien of horen
- Duizeligheid
- Verwardheid/vergeetachtigheid
- Moeite met toiletgang (urine/ontlasting)

Wat u zelf kunt doen in het ziekenhuis om vallen te voorkomen

- Ga, als u enige tijd op bed heeft gelegen, onder begeleiding van een verpleegkundige uit bed.
- Wanneer u opstaat, doet u dit dan langzaam en blijf even op de rand van het bed zitten.
- Zorg dat het bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen.
- Zorg voor goed passende schoenen of sloffen met hiel en stevige zool.
- Maak gebruik van een loophulpmiddel, zoals een rollator, looprek of wandelstok. Indien u een loophulpmiddel gebruikt, zorg er dan voor dat deze op de juiste hoogte is.
- Probeer te blijven bewegen, dit kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarvoor met de verpleegkundige of dit kan en mag. Loop liever drie maal daags een klein stukje dan één keer per dag een grote afstand.
- Overdag in de stoel zitten draagt ook al bij aan uw conditie.
- Overleg met de verpleegkundige of fysiotherapeut welke oefeningen u in bed zou kunnen doen om de spierkracht te verbeteren.
- Draag altijd uw bril en/of hoortoestel, zodat u zich goed kunt oriënteren.

- Zorg dat u de bel bij de hand heeft, zodat u zo nodig de verpleegkundige om hulp kan vragen.
- Zorg dat alles wat u nodig heeft binnen handbereik is en op een vaste plek staat.
- Klap uw nachtkastje in voor dat u gaat slapen.
- Maak eventueel gebruik van nachtverlichting.
- Wees alert op het ontstaan van bijwerkingen van medicijnen. Vooral slaapmiddelen en rustgevendende middelen kunnen het risico op vallen verhogen. Bijwerkingen kunnen zijn: sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Als u dit merkt geeft u dit dan door aan de verpleegkundige.

Wat u kunt doen als u weer thuis bent

Om te zorgen voor een veilige situatie thuis kunnen er in huis aanpassingen worden gemaakt. U zou bijvoorbeeld kunnen denken aan het laten plaatsen van handgrepen en een douchestoel in de badkamer. Andere mogelijkheden zijn een draagbaar alarmsysteem of een po-stoel naast uw bed. Als u thuis bent gevallen, geef dit dan door aan uw huisarts. De huisarts kan zelf onderzoek(laten) doen naar de oorzaak van de val.

Mochten er problemen zijn met betrekking tot spierkrachtsverlies en/of verminderde mobiliteit dan kan een fysiotherapeut u daarover adviseren en u adviezen geven over valpreventie.