

Valpreventie



Beter voor elkaar

Inleiding

Deze folder geeft u informatie over valrisico's en welke maatregelen u kunt nemen om vallen te voorkomen.

Wat zijn valrisico's?

Het risico op vallen is bij de één groter dan bij de ander. Dit kan te maken hebben met een aantal factoren in uw omgeving of uw lichamelijke conditie. Hieronder een overzicht van de risico's die de kans op vallen vergroten.

Omgevingsrisico's:

- De hoogte van drempels en stoepranden;
- Natte, oneffen of gladde vloeren;
- Toilet zonder handsteun of aangepast in hoogte;
- Een te hoog of te laag afgesteld bed;
- Een te hoge, te lage of niet op de rem staande (rol)stoel / rollator;
- Niet goed afgestelde wandelstok of krukken.

Lichamelijke risico's:

- Neurologische aandoeningen; ziekte van Parkinson, tintelingen of gevoelsverlies;
- Duizeligheid;
- Verwardheid;
- Bepaalde medicijnen, zoals anti-depressiva, bloeddrukverlagers of het gebruik van meerdere medicijnen tegelijkertijd;
- Hart en vaatziekten;
- Angst voor vallen;
- Een eerdere val (thuis, op straat of in het ziekenhuis);
- Leeftijd boven de 70 jaar;
- Slecht zicht;
- Slecht gehoor;
- Diabetes;
- Gewrichtsaandoeningen;
- Spieraandoeningen in benen of armen;
- (Constate) pijn;
- Gebruik van verdovende middelen, zoals morfine preparaten, alcohol of drugs;
- Frequent toiletbezoek;
- Beperkte mobiliteit, zoals slecht lopen of moeilijk op kunnen staan.

Hoe kunt u vallen in uw eigen omgeving voorkomen?

U kunt 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 of sluffen;
- Indien u thuis een hulpmiddel gebruikt, zorg dat het goed is afgesteld. Uw fysiotherapeut kan u hierbij helpen;
- Houd uw bed in de laagste stand;
- Last van duizeligheid bij het opstaan? Ga rechtop zitten en wiebel met uw benen, sta rustig op en blijf even staan voordat u gaat lopen;
- Houd vloeren vrij van snoeren, kabels en losliggende vloerkleden;

- Let op bij natte vloeren;
- Moet u regelmatig naar het toilet? Ga op vaste tijden en wacht niet tot u aandrang voelt
(op deze manier hoeft u niet te haasten als u aandrang voelt);
- Wees alert wanneer u verschillende soorten medicatie gebruikt (overleg met huisarts);
- Zet uw rolstoel of rollator op de rem;
- Houd een telefoon binnen handbereik;
- Neem eventueel een alarmeringssysteem.

Hoe kunt u vallen voorkomen bij een bezoek aan de polikliniek in het ziekenhuis?

- Neem indien u thuis een hulpmiddel gebruikt bij het staan of lopen deze mee bij het bezoek aan het ziekenhuis;
- Geef aan de doktersassistente door als u slecht ter been bent of al eens eerder bent gevallen;
- Voor een onderzoek of meet- en weegmoment is het soms nodig uw schoenen uit te doen. Loop niet op sokken, maar op blote voeten of antislipsokken en vraag zo nodig ondersteuning;
- Vraag een begeleider mee bij ingrepen onder verdoving.

Hoe kunt u vallen voorkomen tijdens uw opname in het ziekenhuis?

In het ziekenhuis is uw bed en omgeving anders dan dat u thuis gewend bent. Hierbij een aantal tips om vallen in het ziekenhuis te voorkomen.

Medicijngebruik:

- Zorg dat de verpleegkundige en de arts weten welke medicijnen u gebruikt. Ook alle medicijnen die u bij de apotheek of drogist heeft gekocht.

Schoenen en pantoffels:

- Gebruik schoenen of pantoffels met een antislipzool, zodat u niet uitglijdt of struikelt;
- Draag geen slippers of klompmoedels;
- Een hak onder de schoen wordt ook afgeraden;
- Maak gebruik van een (lange) schoenlepel. U hoeft dan minder naar voren te buigen om uw schoen aan te trekken.

Hulpmiddelen:

- Maakt u thuis gebruik van hulpmiddelen? Neem deze dan mee naar het ziekenhuis;
- Het is vertrouwer om uw eigen loopstok of rollator te gebruiken.

Tijdens het slapen en opstaan:

- Laat uw bed in de laagste stand staan;
- Zet in overleg met de verpleging het bedhek naar beneden aan de zijde waar u thuis gewend bent om uit bed te stappen;
- Zet in overleg met de verpleging het nachtkastje aan dezelfde kant zoals u thuis ook gewend bent;
- Zorg ervoor dat u altijd bij de bel kunt;
- In geval van duizeligheid bij het opstaan: rechtop gaan zitten en met de benen wiebelen, rustig opstaan en even blijven staan voordat u gaat lopen.

Verward zijn:

- Als u verward bent is het prettig als er een familielid aanwezig is;
- In overleg met de verpleegkundige kunnen andere bezoektijden worden afgesproken;
- Ook kan er een familielid eventueel blijven slapen.

Wat zijn de gevolgen van vallen?

Ook al was de val niet ernstig en viel de schade aan uw lichaam mee, toch ontstaat vaak de angst om een tweede keer te vallen.

Het kan zijn dat u hierdoor:

- zich onzeker voelt;
- minder zelfstandig wordt;
- minder gemakkelijk durft te bewegen.

Daarom is het voorkomen van een val belangrijk. Iedereen wil zo lang mogelijk zelfstandig blijven.

Dat kan bijvoorbeeld door uw omgeving zo veilig mogelijk te maken en door zelf ook goed op te letten dat u geen onnodig risico loopt.

Tot slot

Geef bij uw ziekenhuisopname door aan het verpleegkundig personeel als u al eens eerder bent gevallen. Vertel dit ook wanneer u een afspraak op de polikliniek heeft.

Laat uw huisarts weten als u een val heeft doorgemaakt, zodat u samen met de huisarts kan kijken naar het verminderen van het valrisico of adviezen krijgt hiervoor.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze gerust aan de verpleging op de afdeling, aan uw specialist tijdens een bezoek aan de polikliniek of aan uw wijkverpleegkundige.

Voor meer informatie over het voorkomen van vallen, kunt u terecht op de website: www.kennisnetwerkvalpreventie.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.