



Informatiebrochure
**Valpreventie voor Patiënten in
het ziekenhuis en thuis**

Ziekenhuis Maas en Kempen

Inleiding

U heeft dit boekje ontvangen omdat u deze informatie kan gebruiken om uw valrisico te verminderen tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis, maar ook thuis.

Heb ik een verhoogd risico om te vallen?

U heeft een verhoogd risico om te vallen als:

- U reeds eerder een val hebt meegemaakt;
- Uw benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en als u onstabiel wandelt;
- U regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- U een beperkt zicht heeft;
- U vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- U een chronische medische aandoening heeft zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- U een trombose heeft gehad;
- U perioden van duizeligheid heeft;
- U weinig beweegt..

Wat gebeurt met mensen die vallen?

Vallen kan resulteren in breuken, bloedingen, ontwrichtingen of andere verwondingen. Mensen die vallen kunnen ook valangst ontwikkelen waardoor het zelfvertrouwen en activiteitsniveau vermindert.

In het ziekenhuis

Waar gebeuren valincidenten in?

Twee derde van alle valincidenten gebeurt aan de rand van het bed. Verder komt een valincident ook vaak voor in een gang, badkamer en toilet.

Wanneer gebeuren valincidenten?

Valincidenten kunnen plaatsvinden om verschillende redenen maar toch vinden 80% van de valincidenten plaats als de persoon alleen is, zoals bij het alleen uitvoeren van activiteiten, alleen naar het toilet gaan en terug in bed kruipen. Via begeleiding door de kinesitherapeut, de ergotherapeut en de verpleegkundigen proberen wij u zo onafhankelijk mogelijk te maken op vlak van mobiliteit en activiteit van het dagelijkse leven, zoals wassen en kleden. Het zelfstandig uitvoeren van activiteiten is enkel veilig wanneer de gezondheidsmedewerker dit uitdrukkelijk aan u heeft meegedeeld.



Op welke tijdstippen doen valincidenten zich voor?

's Morgens gebeuren de meeste valincidenten tussen 7u en 10u. In deze periode is het personeel vaak druk bezig met de verzorging van andere patiënten. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen uit bed te komen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding. Ook de medicatie die 's morgens ingenomen wordt, kan hiervoor verantwoordelijk zijn.

's Middags gebeuren de meeste valincidenten tussen 17u30 en 19u. In deze periode is het personeel vaak bezig met het opdienen van het eten en met

patiënten naar het toilet te brengen. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen in bed te kruipen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding.

Wees a.u.b. geduldig als u begeleiding vraagt tijdens deze periodes.

Drie eenvoudige stappen om valincidenten te voorkomen in het ziekenhuis

1. Weet of u hulp nodig hebt om rond te wandelen

De gezondheidsmedewerker zal u zeggen als het veilig is voor u om alleen te wandelen.

2. Vraag hulp als u dit nodig heeft

Gelieve op de bel te drukken wanneer u hulp nodig heeft. Het personeel zal u uitleggen hoe de bel werkt.

3. Wacht tot het personeelslid er is

Het personeel is vaak druk bezig waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht.

Tips om valincidenten te voorkomen in het ziekenhuis

- Gebruik uw hulpmiddelen om te wandelen.
- Wacht op hulp.
- Gebruik niet het meubilair als hulpmiddel om te steunen of te wandelen.
- Vraag de zorgverlener om iets op te rapen. Hou zaken die u vaak nodig heeft dichtbij.
- Loop niet over natte vloeren.
- Draag een gepaste bril.
- Doe het licht aan voordat u een bepaalde omgeving betreedt.
- Draag aangepast schoeisel met een ondersteunende hiel en antislip.

- Leun voorover als u recht komt en gebruik altijd uw hulpmiddel om te wandelen.
- Bekijk de omgeving van uw bed waar u moet passeren op hindernissen.
- Als er iets in de weg ligt, vraag dan aan het personeel om het te verwijderen. Zorg dat er voldoende verlichting is op de plaats waar u naartoe wandelt.
- Oefen om uw spieren te versterken.
- Als uw spieren vermoeid aanvoelen, rust dan, of vraag hulp. Zelfs personen die normaal zelfstandig zijn, kunnen vermoeid zijn aan het eind van de dag.
- Kom rustig en in verschillende stappen rechtop. Neem voldoende tijd zodat uw lichaam zich kan aanpassen aan de verandering in positie. Zet het hoofdeinde van uw bed wat hoger.
- Draag steeds uw steunkousen.
- Zorg dat u voldoende drinkt.
- Wees extra voorzichtig als u hartproblemen hebt, na een maaltijd, bij warme dagen of zo u onvoldoende drinkt.
- Als u zich soms duizelig voelt of flauw valt, spreek erover met uw arts

Veilig schoeisel

- Instappers met dichte hiel al dan niet met veter of velcro.



- Schoenen met een lage hak.



- Schoenen met voorgevormde zool en riempje aan de hiel.



Onveilig schoeisel

- Hakken hoger dan 3 cm
- Instappers zonder hielomsluiting, slippers



- Sportschoenen met antislipzool voor buiten
- Gladde leren zolen of crêpe zolen

In het ziekenhuis kan u antislipkousen vragen indien nodig.

Vallen voorkomen thuis

Blijf in beweging

Lichaamsbeweging is de beste remedie om vallen te voorkomen. Dagelijks een half uur bewegen is voldoende.

Zit niet te lang stil, onderbreek regelmatig het stilzitten door even recht te staan en wat te stappen.

Verlichting

Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers, zeker in de traphal en tussen de slaap- en badkamer. Voorzie eventueel verlichting met sensor aan de buitendeuren.

Veilige vloeren

Laat geen voorwerpen rondslingeren. Voorzie overal voldoende bewegingsruimte. Gebruik zo weinig mogelijk tapijten. Indien deze toch aanwezig zijn maak dan gebruik van antislip aan de onderzijde.

Trappen

Kleef antislip op de treden van de trap en maak traplopers goed vast. Duid de eerste en laatste trede aan met fluostrips. Voorzie een stevige trapleuning, bij voorkeur aan beide zijden van de trap.

Keuken

Plaats dingen die je regelmatig gebruikt binnen handbereik. Moet je toch iets nemen op een grotere hoogte, gebruik dan een stevige en stabiele trapladder in plaats van een stoel.

Slaapkamer

Zorg voor een tweede telefoontoestel zodat je je niet moet verplaatsen. Voorzie een lichtsakelaar waar je vanuit je bed bij kunt. Verhoog of verlaag het bed, zodat in- en uitstappen vlot kan. Best raken de voeten net de grond wanneer u op het bed zit.

Badkamer en toilet

Wees voorzichtig met natte vloeren. Zorg voor stevige handgrepen. Was je zittend.

Toegangsweg en terras

Leg losliggende tegels terug vast. Verwijder bladeren en mos. Ze maken tegels en houten oppervlakten glad. Ook sneeuw best onmiddellijk ruimen. Zorg voor een vrije toegangsweg. Verplaats planten en andere voorwerpen die in de weg staan.

Ogen

Goed zien is essentieel. Ga daarom op tijd naar de oogarts en laat je brilglazen tijdig aanpassen.

Medicatie

Laat regelmatig uw medicatie controleren door de huisarts.

Tot slot

Wees niet bang om hulp te vragen.

Vergeet niet dat twee derde van de valincidenten gebeurt rondom het bed.

Referenties

http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/ZH/PR_ZH_bijlage2_informatiebrochure.pdf

https://www.cm.be/media/Folder-vallen-voorkomen_tcm47-10003.pdf



Versiedatum : april 2019
Auteur : Iris Schroyen
ZMKBR0219