

## Valpreventie en vallen in het ziekenhuis

Opname in het Elisabeth-TweeStedenziekenhuis (ETZ) betekent dat u in een voor u onbekende omgeving verblijft. De kans op vallen is tijdens uw opname vele malen groter door verschillende oorzaken. Een val komt meestal onverwacht en kan ernstige gevolgen hebben. In het ETZ hebben we richtlijnen ontwikkeld voor vallen en valpreventie. Hiermee willen we proberen om het aantal valincidenten tot een minimum te beperken. Ook u en uw familie kunnen maatregelen treffen om het valrisico voor u te verminderen. Wij bieden u en uw familie middels deze folder informatie, tips en adviezen over vallen.

### Oorzaken van vallen

Er zijn een aantal oorzaken waardoor het risico op vallen toeneemt. U kunt hierbij denken aan:

- verminderde mobiliteit/stabiliteit;
- zintuiglijke stoornissen (met name zicht en gehoor);
- acute verwardheid;
- bepaalde medicamenten (bijvoorbeeld voor psychische, neurologische of hart- en vaatziekten);
- angst en onzekerheid;
- de ziekte waarvoor opgenomen;
- ingrijpende veranderingen in de gezondheidstoestand.

### Valrisico

Tijdens het opnamegesprek schat de verpleegkundige uw huidige situatie en uw valrisico in. Belangrijk daarbij is dat u zelf aangeeft of u in de afgelopen zes maanden één of meer keer gevallen bent. Daarnaast is het van belang dat u of uw familie tijdens dit gesprek al aangeeft of één van bovengenoemde oorzaken van vallen voor u van toepassing is.

Door onderstaande adviezen toe te passen, verkleint u de kans op vallen tijdens uw verblijf.

- **Draag overdag uw bril en/of gehoorapparaat** Let erop dat uw (nacht-) kleding niet te lang is. Zorg ervoor dat uw (nacht-) kleding niet te lang is waardoor deze over de grond sleept.
- **Draagt u altijd sokken in bed**  
Vraag dan aan de verpleegkundige naar anti-slipsokken. Deze anti-slipsokken kunnen voorkomen dat u uitglijdt als u uit bed stapt.
- **Sta niet te snel op**  
Voorkom duizeligheid door langzaam rechtop te komen als u in bed heeft gelegen of in een stoel heeft gezeten.
- **Neem de tijd u te verplaatsen**  
Onvoldoende aandacht voor het lopen en gehaast zijn verhoogt het risico op vallen. Neem daarom de tijd als u ergens anders heen wilt.
- **Bepaal vooraf of een steunpunt voldoende geschikt is**  
Als u last heeft van evenwichtsstoornissen is het belangrijk om stevige steunpunten in de buurt te hebben. Bepaal daarom vooraf of een steunpunt geschikt is. Overleg met uw verpleegkundige als u twijfelt.
- **Maak gebruik van het bedlampje**  
Doe het bedlampje aan als u 's avonds of 's nachts gebruik maakt van het toilet.
- **Zorg voor schoeisel met stevige, ruwe zolen**  
Gebruik goed passende schoenen en/of pantoffels met stevige, liefst ruwe, zolen.
- **Houd er rekening mee dat u duizelig kunt zijn als gevolg van bijvoorbeeld medicijnen**  
Geef het aan uw verpleegkundige/arts aan als u last heeft van duizeligheid of andere mogelijke bijwerkingen van medicijnen.
- **Vraag altijd om hulp als u twijfelt of bang/angstig bent**  
Bespreek ook de beschikbaarheid van een bel als u niet bij het bed bent.

## Hulpmiddelen

Als u een verhoogd valrisico heeft is het raadzaam om, eventueel samen met uw verpleegkundige en/of uw familie, te inventariseren of er beschikbare hulpmiddelen zijn om uw valrisico te verminderen of liever nog te voorkomen. Bij hulpmiddelen kan men denken aan:

- loophulpmiddelen (looprek, rollator, wandelstok);
- rolstoel;
- (lange) bel van het zusteroproepsysteem;
- poststoel bij het bed;
- urinaal aan het bed.

Mocht u of uw familie na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel deze dan aan uw verpleegkundige.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):**

**(013) 221 00 00**