

Vallen voorkomen

tijdens uw opname

 **ijssel land**
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Waarom ontvangt u deze folder?

U bent opgenomen in het IJsselland Ziekenhuis. Uit vragen die door de verpleegkundige aan u zijn gesteld, is gebleken dat u een verhoogde kans heeft om te vallen.

In het ziekenhuis proberen wij er alles aan te doen om vallen te voorkomen. In deze folder vindt u informatie over wat u er zelf aan kunt doen om de kans op vallen tijdens uw opname in het ziekenhuis zo klein mogelijk te houden.

Wat is vallen?

Vallen is een onbedoelde, plotselinge gebeurtenis waarbij u op de grond terechtkomt. Ook tijdens een opname in het ziekenhuis kunt u vallen. Uit onderzoek blijkt dat 2-15% van de opgenomen patiënten minimaal één keer valt tijdens de opname. Hierbij kan schade aan het lichaam ontstaan, zoals schaafwonden, kneuzingen, maar ook breuken. Als u een keer gevallen bent, kunt u ook bang worden om te vallen.

Wat kunnen oorzaken zijn van vallen?

- Struikelen.
- Loop- en/of balansproblemen, bijvoorbeeld door verminderde spierkracht.
- Duizeligheid.
- Flauwvallen.
- Verwardheid.
- Bepaalde aandoeningen, bijvoorbeeld botontkalking, bloedarmoede of een lage bloeddruk.
- Het gebruik van bepaalde medicijnen.
- Veelvuldige toiletgang, voornamelijk in de nachten.
- Slecht kunnen horen en zien.
- Na een operatie.

Gevolgen van vallen

Een val kan door u als zeer ingrijpend worden ervaren, ook als de val geen lichamelijke verwonding tot gevolg heeft. Vaak ontstaat angst om nogmaals te vallen. Hierdoor kunt u onzeker worden tijdens het lopen. Ook kan het zijn dat u door een val langer in het ziekenhuis moet blijven.

Het voorkomen van een val is belangrijk. Dat kan door uw omgeving zo veilig mogelijk te maken en door zelf goed op te letten dat u geen onnodig risico loopt.

Hieronder vindt u informatie over wat u zelf kunt doen om een val in het ziekenhuis te voorkomen.

Waar kunt u op letten in uw omgeving

1. Zorg dat u de bel bij de hand heeft, zodat u zo nodig de verpleegkundige om hulp kunt vragen als u uit bed wilt.
2. Zorg dat het bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen.
3. Klap uw nachtkastje in voordat u gaat slapen. Het nachtkastje biedt geen steun en kan verreden worden. Juist daardoor zou u uit balans kunnen raken.
4. Zorg dat alles wat u nodig heeft binnen handbereik is en op een vaste plek staat.
5. Leg spullen, die u niet direct nodig heeft, in uw kledingkast.
6. Maak gebruik van de nachtverlichting.

Wat kunt u doen als u problemen ervaart bij het lopen

1. Zorg voor goed passende schoenen met stoeve zolen tijdens het lopen.
2. Zorg voor passende kleding, die niet te groot of te lang is. Dit kan ervoor zorgen dat u struikelt en daardoor valt.
3. Probeer te blijven bewegen. Dit kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarvoor met de verpleegkundige en/of de fysiotherapeut of dit kan en mag. Loop liever 3x daags een klein stukje dan 1x per dag een grote afstand.
4. Maak gebruik van uw eigen loophulpmiddel, zoals een rollator, looprek of stok. Zorg ervoor dat deze op de juiste hoogte is afgesteld. Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen.

Wanneer u nog niet met een loophulpmiddel loopt, kan de fysiotherapeut u hierover adviseren. U kunt tijdens uw opname verschillende loophulpmiddelen uitproberen onder begeleiding van de fysiotherapeut. Ook kan de fysiotherapeut met u oefenen hoe u het loophulpmiddel op de juiste manier gebruikt.

5. Samen met de fysiotherapeut kunt u werken aan spierkrachtversterking en het verbeteren van het evenwicht.

Bewegen is belangrijk!

Tijdens uw ziekenhuisopname is het belangrijk dat u zoveel mogelijk uit bed komt. Bedrust zorgt voor achteruitgang van uw spieren en longfunctie.

Als u (nog) niet uit bed mag, overleg dan met de verpleegkundige of fysiotherapeut welke oefeningen u in bed kunt doen om uw spierkracht te verbeteren.

Wanneer u enige tijd op bed heeft gelegen, ga dan onder begeleiding van een verpleegkundige uit bed.

Wat kunt u doen bij klachten van duizeligheid en/of flauwvallen

1. Zet de hoofdsteen van uw bed wat omhoog voordat u gaat slapen. Hierdoor zakt de bloeddruk wat minder bij het opstaan en voelt u zich minder duizelig.
2. Sta langzaam op en blijf even op de rand van het bed zitten. Span de spieren van uw benen een paar keer aan door de tenen van uw voeten omhoog te bewegen.
3. Zet een stoel dichtbij uw bed, zodat u daarop kunt gaan zitten wanneer u duizelig wordt.
4. Neem geen hete douches. Maak bij het douchen gebruik van een douchestoel.

Wat kunt u doen wanneer u last heeft van verwardheid

Als u verward bent kan het prettig zijn dat een familielid aanwezig is bij u. In overleg met de verpleegkundige kunnen ook afspraken worden gemaakt over bezoek buiten de vastgestelde bezoektijden om. Meer informatie leest u in de folder *Delier, acuut optredende verwardheid* op www.yslfolder.nl.

Wat kunt u doen bij een verhoogd valrisico door medicijngebruik

Vooral slaapmedicatie, geneesmiddelen bij hart- en vaatziekten, geneesmiddelen bij Parkinson en geneesmiddelen die de stemming verbeteren, kunnen het risico op vallen verhogen. Wees alert op het ontstaan van bijwerkingen zoals sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Als u dit merkt, geef dit dan door aan de verpleegkundige.

Wat kunt u doen bij een verhoogd valrisico door veelvuldige toiletgang

1. Probeer te achterhalen hoe vaak u naar het toilet moet (welke tijden), zodat u dit op tijd kunt aangeven aan de verpleegkundige. Deze kan u dan hulp en ondersteuning bieden.
2. Maak in de nachten eventueel gebruik van een po-stoel naast uw bed.

Wat kunt u doen als u niet goed kunt horen

Gebruik uw gehoorapparaat. Laat zo nodig de verpleegkundige uw gehoorapparaat controleren. Zorg dat u reservebatterijen bij u heeft en deze zo nodig kunt vervangen.

Wat kunt u doen als u niet goed kunt zien

Een van de oorzaken van vallen is slechtziendheid. Wanneer u slecht(er) ziet, kunt u bijvoorbeeld opstapjes over het hoofd zien. Ook het slecht(er) kunnen inschatten van diepte kan ervoor zorgen dat u sneller valt. Slechtziendheid kan ontstaan door allerlei aandoeningen.

Hieronder staat een aantal tips hoe u met slechtziendheid in het ziekenhuis kunt omgaan.

1. Zet uw bril op wanneer u uit bed gaat.
2. Geef tijdig aan wanneer u veel problemen heeft met zien. Dan kan de verpleegkundige hier rekening mee houden.
3. Vraag een verwijzing voor een afspraak met een oogarts. U kunt dan met de arts bekijken of verbeteringen mogelijk zijn. Dit kan niet altijd direct tijdens een opname worden geregeld. Het kan zijn dat dit later poliklinisch wordt beoordeeld.

Wat kunt u doen als u weer thuis bent?

Valpoli

Als u thuis bent gevallen, geeft u dit dan door aan uw huisarts. De huisarts kan zelf onderzoek doen en u eventueel verwijzen naar de valpoli. Daar kan de oorzaak van de val worden onderzocht. De bevindingen worden dan met u besproken. Aan de hand daarvan kan een behandelplan worden opgesteld.

Hulpmiddelen

Om een veilige thuissituatie te scheppen, kunnen in huis aanpassingen worden gedaan. Denk aan het (laten) plaatsen van handgrepen of een douchestoel in de badkamer. Andere mogelijkheden zijn een draagbaar alarmsysteem of een po-stoel naast uw bed.

Kijk voor meer informatie over valpreventie thuis op www.veiligheid.nl. Hier kunt u onder andere de folder '[Zorg dat u thuis niet valt](#)' downloaden.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie/ergotherapie. De medewerkers zijn bereikbaar op werkdagen van 8.00 – 16.30 via telefoonnummer **010 – 258 5155**.

Bronnen

- Preventie van valincidenten bij ouderen 2017 (federatie medisch specialisten).
- Folder 'Voorkom vallen', UMC Utrecht 2012.
- Folder 'Het voorkomen van vallen in het ziekenhuis', AMC 2012.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)