

Voorkomen van vallen, een taak voor ons allen

Informatie voor patiënt en naaste

Vallen is een onbedoelde, plotselinge gebeurtenis waarbij u op de grond terecht komt. Hierbij kan schade ontstaan aan het lichaam, zoals schaafwonden, kneuzingen, en breuken. Naarmate de leeftijd vordert, wordt de kans op vallen groter.

Een aantal oorzaken van vallen zijn: een verandering in de gezondheidstoestand, het afnemen van reactievermogen en het overschatten van de eigen situatie door verwardheid of vergeetachtigheid.

In deze folder vindt u informatie over wat u samen met uw naaste kunt doen om het risico op vallen zo klein mogelijk te houden.

Oorzaken van vallen

Vallen is geen ziekte, maar een gebeurtenis als gevolg van allerlei verschillende oorzaken.

Zoals:

- Eerdere val doorgemaakt (waardoor ook angst voor vallen kan ontstaan).
- Omgevingsfactoren, bijvoorbeeld over los liggende voorwerpen struikelen.
- Loop- en/of balans problemen, bijvoorbeeld door verminderde spierkracht.
- Duizeligheid en flauwvallen.
- Verwardheid, angst en/of onrust.
- Ziekte, bijvoorbeeld: bloedarmoede, hart en vaatziekte of de ziekte van Parkinson.
- Medicijngebruik, diverse medicijnen hebben bijwerkingen die het valrisico vergroten.
- Moeite met of aandrang tot toiletgang.
- Slechter zien en/of slechter horen.

Algemene tips en adviezen om het valrisico te verminderen

Om het valrisico te verminderen treffen wij aanvullende maatregelen. Ook hierbij kunt u helpen. Hieronder vindt u informatie hoe u hier een bijdrage aan zou kunnen leveren.

- Bel de verpleegkundige voor hulp wanneer u zich onzeker ter been voelt.
- We kiezen er vaak voor om het bed met één zijde tegen de muur te plaatsen zodat u maar aan één zijde het bed kunt verlaten. Hierdoor is het risico op letsel bij vallen minder groot.

Val door omgevingsfactoren

- Het is belangrijk om na uw bezoek de kamer veilig achter te laten. Zet stoelen weer terug op zijn plek. Nachtkastje, bel en loophulpmiddelen binnen handbereik van uw naaste.
- Neem geen steun aan het nachtkastje wanneer u overeind wilt komen. Deze is verrijdbaar en heeft geen rem.
- In principe zijn de bedhekken van uw bed altijd omlaag behalve deze bij de hoofdsteun. Het risico op letsel is groter wanneer ze alle omhoog staan.



Val door duizeligheid en flauwvallen

- Slaap met de hoofdsteen van uw bed iets omhoog. De bloeddruk zal dan minder snel dalen bij het opstaan.
- Wanneer u opstaat, doe dit dan langzaam en blijf even op de rand van het bed zitten. Span de spieren van de benen een paar keer aan door de tenen van uw voet omhoog te bewegen.
- Drink voldoende: 1,5 à 2 liter per dag, tenzij anders aangegeven door uw behandelend arts.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk - door verplaatsing van bloed naar de darmen - niet overmatig daalt.
- Neem geen hete douches. Douche op een stevige stoel.

Val door lopen en/of balansproblemen

- Zorg ervoor dat er goed passende schoenen aanwezig zijn. Slippers en pantoffels kunnen onveilig zijn, liever dicht schoeisel met veters of klittenband.
- Gebruikt u thuis hulpmiddelen om te kunnen lopen (bijvoorbeeld een stok of rollator), dan is het fijn om deze van thuis mee te brengen. We zullen deze dan voorzien van naam.
- Draagt u graag sokken in bed? Vervang deze dan door sokken met antislip aan de onderzijde. (deze zijn verkrijgbaar in het winkeltje van het ziekenhuis).
- Probeer in beweging te blijven. Dit kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarover eerst met de verpleegkundige of het kan en mag.
- Liever drie keer per dag een klein stukje lopen dan in één keer een grote afstand lopen.
- Bekijk ook eens de tips en adviezen in de folder 'Beweeg je beter'. Via de bedsideterminaal zijn oefeningen beschikbaar die u op bed kunt uitvoeren.

Val door verwardheid, angst of onrust

- Als u verward bent, kan het prettig zijn dat uw naaste aanwezig is. De onrust kan minder worden door een bekende stem en de aanwezigheid van een bekende. Het is mogelijk dat uw naaste de vraag krijgt om langere tijd bij u te blijven of te blijven slapen.
- Soms is het nodig dat u beter beschermd moet worden voor het vallen uit bed/stoel. Hiervoor kunnen we zo nodig middelen inzetten om te voorkomen dat u valt. Verdere informatie hierover kunt u krijgen van de verpleegkundige.

Val door medicijngebruik

- Wees alert op het ontstaan van bijwerkingen zoals sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Geef dit door aan de verpleegkundige en/of arts wanneer u merkt dat u hier last van krijgt.

Val door moeite met of aandrang tot toiletgang

- Maak dit bespreekbaar met de verpleegkundige en/of arts. Hij/zij kan u hier hulp en ondersteuning bij bieden.

Val door slechter zien en/of horen

- Zorg ervoor dat hulpmiddelen als een bril of gehoorapparaten aanwezig zijn en naar behoren werken (dit bevordert de oriëntatie in de ruimte).

Als u dan toch gevallen bent....

Mocht u ondanks de maatregelen toch vallen, dan wordt uw contactpersoon hier altijd over ingelicht. Ook wordt uw arts op de hoogte gesteld van de val en wordt u eventueel onderzocht op letsel. Als het nodig is, kunnen er extra maatregelen ingezet worden tijdens de opname om het risico op vallen te verminderen.

Vragen

Samen met u kan vallen hopelijk voorkomen worden. Heeft na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen? Stel uw vragen gerust aan de verpleging van de afdeling.

Meer informatie

Voor uitgebreide tips en adviezen voor in en rond huis verwijzen we u door naar de website <http://www.veiligheid.nl>

Meer leest u ook in de brochure '[Zorg dat u thuis niet valt](#)', ook te vinden op bovengenoemde site.

Heeft u geen internet tot uw beschikking, vraag dan de verpleging van de afdeling naar deze folder.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl