



# Valpreventie

Alles wat je moet weten om vallen te voorkomen

Afdeling D30



## 01 Inhoud

Gevolgen van vallen	4
Valpreventie in het ziekenhuis	5
Valpreventie: wat kan je zelf doen?	7
Raadpleeg je arts	10
Contacteer de valkliniek	11

## 02 Welkom

Van harte welkom in ons ziekenhuis.

Tijdens een ziekenhuisopname kunnen verschillende factoren leiden tot een verhoogd valrisico (narcose, operatie, medische toestand, infuusleidingen en andere medische apparatuur, ...).

Als patiënt heb je recht op een kwaliteitsvolle verzorging. Het is dan ook onze prioriteit om iedere patiënt op de beste en meest efficiënte manier te helpen. Bovendien stellen wij alles in het werk om jouw verblijf in het ziekenhuis zo veilig mogelijk te laten verlopen.

In deze brochure vind je nuttige tips terug over valpreventie in het ziekenhuis en de thuissituatie.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze gerust.

Het geriatrisch team

Meestal houd je aan de val slechts een schaafwonde of een blauwe plek over. Soms zijn de gevolgen ernstiger:

### Lichamelijke gevolgen

- Kleine letsels: zoals verstuikingen, snijwonden, kneuzingen.
- Ernstige letsels: heup, pols of andere breuken; inwendige letsels of letsels aan het hoofd.

### Psychische en emotionele gevolgen

Valangst met als gevolg minder bewegen, verlies aan spierkracht, vermindering van evenwicht en depressie.

### Financiële en sociale gevolgen

Sociale isolatie, verhoogde kosten door aanpassing woning, ziekenhuis-kosten.

### Materiële schade




Tandprothese, gehoorapparaat, bril, ...

## 04 Valpreventie in het ziekenhuis

<p>Valpreventie</p> 	<p>Wat doet het ziekenhuis?</p> <p>Na de verzorging wordt het <b>bed</b> steeds in de allerlaagste stand geplaatst, om te voorkomen dat de patiënt van een hoger niveau uit het bed zou kunnen vallen. De <b>bedhekken</b> worden eveneens standaard naar omlaag gedaan, op enkele uitzonderingen na. Zodat je gemakkelijk het bed kan verlaten en onrustige patiënten zich niet zouden kunnen kwetsen door over de bedhekken te kruipen.</p>
	<p><b>Rollend materiaal</b> zoals de zetel, het bed, een rolstoel, een bijzettafeltje, een weegstoel, een toiletstoel, ... worden steeds vastgezet met de <b>remfunctie</b>. Enkel bij infuusstaanders wordt dit niet gedaan, omdat sommige patiënten dit gebruiken wanneer ze zich verplaatsen.</p>
	<p>Het <b>belsysteem</b> moet steeds binnen handbereik van de patiënt zijn. Aarzel niet om hulp te vragen indien nodig. Indien je moeilijk te been bent, gelieve dan steeds te wachten tot de verpleegkundige jouw beloproep beantwoordt.</p>

Valpreventie	Wat doet het ziekenhuis?
	<p>Als de onderhoudsmedewerker de kamer dweilt, wordt er steeds een <b>veiligheidsbordje</b> geplaatst om patiënten erop attent te maken dat de vloer nat is en deze gevaarlijk kan zijn om uit te glijden. Hou hier a.j.b. rekening mee en beperk tijdelijk je verplaatsingen.</p>
	<p>Indien je je met een rolstoel wenst te verplaatsen, kan jouw familie een rolstoel halen in de inkomhal. In het ziekenhuis bevinden zich steunbaren aan de muren van de gang waar patiënten steun kunnen vinden tijdens hun verplaatsing.</p>
	<p>Op de afdeling waar je verblijft zijn <b>douchematjes</b> aanwezig om uitglijden tijdens het douchen te voorkomen (uitgezonderd op de afdelingen waar een <b>antislipvloerbekleding</b> aanwezig is in de badkamer). Vraag jouw douche-matje aan de verpleegkundige.</p> <p>Op de afdeling zijn <b>antislipkousen</b> beschikbaar om valincidenten door uitglijden te voorkomen. Deze kousen worden aangera- den bij patiënten die: geen veilig schoeisel mee hebben; recidive- rend vallen; dementie of delier; anti-emboolkousen/dauerbinden/ wondverband dragen in combinatie met mobiliteitsproblemen.</p>

Valpreventie	Wat kan je zelf doen?
	<p>Draag <b>geen te lange of te losse kledij</b> waardoor je kan struikelen. Opletten met binders van kamerjassen die over de grond kunnen slepen.</p>
	<p>Veilig <b>schoeisel</b> is gesloten schoen of pantoffel, best met velcro of veters. Geen geribbelde of te gladde zool en een hak van max. 2 cm hoog.</p>
	<p>Gebruik steeds de juiste <b>bril</b> en vergeet jouw <b>hoorapparaat</b> niet aan te doen. Laat je ogen jaarlijks nakijken bij de oogarts. Let op met bifocale brillen, deze kunnen het dieptezicht verstoren.</p>
	<p>Heb je problemen met gaan of het evenwicht? Dan kan een <b>loophulpmiddel</b>, zoals een rollator je meer zekerheid geven bij het stappen. Vraag advies aan jouw kinesist over het juiste loophulpmiddel.</p>

Valpreventie	Wat kan je zelf doen?
	<p>Zorg voor een <b>ordelijke omgeving</b> met voldoende doorgang. Let op voor materialen waarover je kan struikelen, zoals kabels.</p> <p><b>Tapijten</b> zijn vaak de aanleiding tot valincidenten. Je kan best tapijten verwijderen of antislip bevestigen.</p>
	<p>Maak 's nachts gebruik van voldoende <b>verlichting</b> om je te verplaatsen. Lichtsensoren kunnen hierbij helpen.</p>
	<p>Neem je <b>medicatie</b> in de juiste dosis en op het juiste tijdstip in. Wees voorzichtig met slaap- en kalmeermiddelen. Bespreek jouw medicatie met je huisarts.</p>
	<p><b>Ondervoeding</b> zorgt voor een algemene verzwakking van spieren en botten en is vaak een oorzaak van vallen. Zorg voor gezonde eetgewoonten en bespreek het eventuele gebruik van bijvoeding met je arts of met een diëtiste.</p>



Valpreventie	Wat kan je zelf doen?
	<p>Heb extra aandacht voor <b>drangincontinentie</b>. Draag gemakkelijke kledij en maak gebruik van een urinaal of toiletstoel. Ga op regelmatige tijdstippen naar het toilet.</p>
	<p>Een <b>PAS-alarm</b> kan jouw veiligheid verhogen. Zeker voor alleenwonende ouderen met valrisico is dit geen overbodige luxe. Informatie hierover kan je krijgen bij de sociale dienst van het ziekenhuis of bij je mutualiteit.</p>

## 06 Raadpleeg je arts

Houd je gezondheidstoestand in het oog. Contacteer je arts indien je problemen ondervindt of denkt te hebben met:

- osteoporose (botontkalking). De inname calciumsupplementen en vitamine D beschermen je tegen botbreuken.
- jouw medicatie. Bespreek jouw medicatie regelmatig met de arts.
- zicht- en gehoorproblemen
- orthostatische hypotensie: plotse duizeligheid bij opstaan door bloeddrukdaling.
- ongewild urineverlies
- geheugenproblemen
- verminderde eetlust en ondervoeding
- evenwichts- en mobiliteitsproblemen
- chronische aandoeningen dewelke correct opgevolgd moeten worden (diabetes, parkinson, ...).



## 07 Contacteer de valkliniek

In de valkliniek kan je terecht voor een professionele aanpak van je valrisico. Een kinesitherapeut, ergotherapeut, verpleegkundige en geriater voeren bij jou een valscreening uit. Zij kijken specifiek naar de oorzaken van het vallen en geven adviezen op maat om vallen te voorkomen.

Je kan steeds een afspraak maken via het secretariaat van het dagziekenhuis op volgend nummer: 011 69 96 00.

Steeds je afspraak tijdig  
afbellen!



# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.

A series of 15 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat geriatrie/dagziekenhuis  
tel. 011 69 96 00

verpleegafdeling D30  
tel. 011 69 97 00

verpleegafdeling I2  
tel. 011 69 97 70

verpleegafdeling Z3  
tel. 011 69 98 60



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10  
info@stzh.be • www.sint-trudo.be