

Voorkom vallen

In deze folder vindt u informatie over wat u kunt doen om het risico op vallen zo klein mogelijk te houden. Het voorkomen van een val is namelijk erg belangrijk. Iedereen wil zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Dat kan bijvoorbeeld door uw omgeving zo veilig mogelijk te maken en door zelf ook goed op te letten dat u geen onnodig risico loopt.

Wat kunt u zelf doen in het ziekenhuis?

Uw kamer

- > Zorg dat het bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen.
- > Klap uw nachtkastje in voordat u gaat slapen. Het nachtkastje is geen goede steun. Het kan omvallen of wegglijden. Hierdoor kunt u juist vallen.
- > Zorg dat alles wat u nodig heeft dichtbij staat.
- > Zorg dat alles wat u nodig heeft op een vaste plek staat.
- > Ruim rondslingerende spullen op. U kunt dit kwijt in uw kledingkast.
- > Maak gebruik van de nachtverlichting als u uit bed gaat.
- > Zorg dat u weet waar de bel is.

Lopen

- > Zorg voor goed passende schoenen met stroompele zolen tijdens het lopen, zodat u niet uitglijdt of struikelt.
- > Probeer in beweging te blijven. Dit kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarover met de verpleegkundige of het kan en mag. Liever drie maal per dag een klein stukje dan één keer een grote afstand lopen.
- > Maak zo nodig gebruik van een loophulpmiddel, zoals een rollator, looprek of loopstok. Als u gebruik moet maken van een hulpmiddel, zorg dan dat dit op de juiste hoogte afgesteld is. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan u hierbij helpen en met u oefenen.

Duizeligheid en flauwvallen

- > Sta langzaam op en blijf even op het randje van uw bed zitten.
- > Zet een stoel dicht bij uw bed zodat u daarop kunt zitten wanneer u duizelig wordt.

Verward zijn

- > Als u verward bent kan het prettig zijn dat een familielid aanwezig is.
- > In overleg met de verpleegkundige kunnen andere bezoektijden worden afgesproken. Ook kan een familielid eventueel blijven slapen (rooming-in).

Medicijnen

- > Zorg dat de verpleegkundige en de arts weten welke medicijnen u gebruikt. Ook bijvoorbeeld de medicijnen, vitaminen, pijnstillers en andere middelen die u zelf bij de apotheek of drogist hebt gekocht.
- > Let op het ontstaan van bijwerkingen van uw medicijnen. Zoals sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Geef bijwerkingen door aan uw verpleegkundige, deze geeft het door aan de zaalarts.





Toilet

- > Probeer na te denken over hoe vaak u naar het toilet moet (welke tijden) zodat u dit op tijd kunt aangeven. De verpleegkundige kan u dan helpen en ondersteunen.
- > U kunt gebruik maken van een po-stoel (toiletstoel) en/of urinaal naast het bed.

Slecht horen en/of slecht zien

Vallen door slecht horen

U kunt vallen doordat u minder goed hoort. Als u slecht hoort kunt u zich minder goed oriënteren (weten waar u bent in een ruimte). Gebruik uw gehoorapparaat als u die heeft. Laat zo nodig de verpleegkundige het gehoorapparaat controleren.

Vallen door slecht zien

U kunt vallen doordat u slechter ziet. Wanneer u slechter ziet, kunt u opstapjes of vloerkleedjes niet zien. Ook het slecht inschatten van diepte kan ervoor zorgen dat u sneller valt. Slechtziendheid komt veel voor bij ouderen. Hoewel slechtziendheid van enorme invloed kan zijn op het dagelijkse leven wordt vaak geen hulp gezocht.

- > Wanneer u uit bed gaat, gebruik dan uw bril.
- > Geef in het ziekenhuis op tijd aan wanneer u veel problemen heeft met zien. De verpleegkundige houdt dan rekening met de inrichting van de kamer en brengt zo nodig herkenningspunten aan. Bijvoorbeeld een stoel op een vaste plek.
- > U kunt ook naar een opticien of audicien gaan om uw gezichtsvermogen, bril en/of uw gehoor te laten controleren. Het is belangrijk dat u dit regelmatig doet. Dit geldt voor als u weer thuis bent.

Wat kunt u doen als u thuis bent

Bewegen

Een goede conditie helpt vallen voorkomen. Elke dag buiten wandelen helpt hierbij. Ook kunt u lid worden van een sportvereniging of meedoen aan georganiseerde activiteiten. Voor al uw vragen over wonen, zorg, welzijn, WMO en vervoer kunnen u en/of uw mantelzorger(s) terecht bij een Ouderenadviseur van uw gemeente.

Hulpmiddelen

Thuis kunnen aanpassingen gemaakt worden om het veiliger te maken. Bijvoorbeeld het vastmaken van een douchestoel, handgrepen in de badkamer, een antislipmat, een draagbaar alarmsysteem en/of een po-stoel naast uw bed. Wanneer u daar meer over wilt weten, kunt u contact opnemen met een thuiszorgwinkel of uw huisarts. Ook kunt u terecht bij het WMO-loket van uw gemeente.

Valpolikliniek

Wanneer u thuis meerdere keren gevallen bent, meld dit dan aan uw huisarts. De huisarts kan u onderzoeken en u eventueel doorsturen naar de valpolikliniek. Bij de valpolikliniek wordt de oorzaak van uw vallen onderzocht. Ook kan de afdeling waar u was opgenomen u doorverwijzen naar de valpolikliniek.





Tot slot

Heeft u nog vragen? Stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige. U kunt ook altijd bellen met het centrum klinische geriatrie.

Bron: folder Voorkom vallen in het ziekenhuis, Spaarne Ziekenhuis

