

Vallen – tips om de kans op vallen te verkleinen

Op oudere leeftijd of na een ingreep is er meer kans om te vallen. Dit kan komen door veranderingen in de gezondheid, het afnemen van het reactievermogen, vergeetachtigheid of acute verwardheid en/of het gebruik van bepaalde medicijnen. Verandering in uw gezondheid of achteruitgang van uw conditie kunnen ook thuis de kans op vallen vergroten.

Binnen het St. Antonius Ziekenhuis nemen we verschillende maatregelen om de kans op vallen zo klein mogelijk te maken. Ook u kunt, samen met uw familie of mantelzorger, helpen om het valrisico te verkleinen in het ziekenhuis en thuis.

Wat doet het ziekenhuis om de kans op vallen te verkleinen?

Wij zorgen voor voldoende loop- en beenruimte in de wachtruimtes. Bovendien zijn er in verschillende wachtruimtes hogere stoelen of stoelen met armleuningen. Gebruik deze stoelen wanneer u dat prettig vindt.

Medewerkers letten op het valrisico bij alle mensen in het ziekenhuis, met name bij risicogroepen. Niet alleen patiënten maar ook bezoekers en begeleiders kunnen een verhoogd valrisico hebben.

Vraag gerust hulp als u dat wenst. Ook kunt u gebruikmaken van het golfkarretje. Onze vrijwilligers kunnen u hiermee naar de poliklinieken en afdelingen op de begane grond brengen.

Wat kunt u zelf doen om het risico op vallen in het ziekenhuis te verkleinen?

U kunt zelf ook veel doen om vallen te voorkomen. Neem onderstaande adviezen daarom ter harte.

Zorg voor goede schoenen

Het is belangrijk dat u goede schoenen heeft tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. Goede schoenen helpen bij het verdelen van het lichaamsgewicht en geven steun. Hierdoor wordt de voet beter afgewikkeld en verbetert de stabiliteit. Dit maakt de kans op vallen kleiner.

Zorg daarom voor stevige schoenen of pantoffels. Wij adviseren u om een stevig veterschoen of pantoffel te dragen met rubberen profielzool, een gesloten achterkant, met een brede hak die niet hoger is dan twee centimeter. Draag geen slippers.

Wanneer u, om welke reden dan ook, geen goede schoenen kunt aantrekken, draag dan antislipsokken of verbandschoenen.

Voor bepaalde onderzoeken kan het zijn dat u zich gedeeltelijk moet ontkleden. Hierbij moeten vaak ook de schoenen uit, ook ter voorkoming dat apparatuur beschadigd raakt. Om niet op kousen of blote voeten te hoeven lopen, is het handig om sloffen of antislipsokken mee te brengen naar de poli of onderzoeksafdeling. Dit

verkleint de kans op vallen.

Gebruik uw eigen hulpmiddelen

Neem uw eigen hulpmiddelen altijd mee bij opname in het ziekenhuis. Denk hierbij aan:

- Loophulpmiddelen, zoals een stok of een rollator
- Ortheses/protheses of andere hulpmiddelen.
- Uw bril(len)
- Uw gehoorapparaat

Help ons mee

Meld klachten als slechtzien, duizeligheid, pijn bij bewegen, vaak plassen of verwardheid.

Ziet u in het ziekenhuis situaties waardoor iemand kan vallen, voor uzelf, een andere patiënt of in het algemeen? Laat dit dan weten aan uw verpleegkundige of baliemedewerker.

Meer tips om de kans op vallen te verkleinen

Naast de valrisico's zoals een slechte balans, duizeligheid, verminderde oogfunctie, incontinentie, het gebruik van bepaalde medicijnen en/of problemen aan de voeten, speelt ook de inrichting van uw woning een rol bij de kans op vallen.

Kijk hieronder u hoe de kans op vallen kunt verkleinen.



Blijf actief

Volg een beweegprogramma voor balans en spierkracht



Maak uw huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip



Geneesmiddelen

Bespreek uw medicijngebruik regelmatig met uw huisarts



Check uw ogen

Laat regelmatig uw ogen en uw bril controleren



Hulp familie

Praat met uw familieleden hoe ze u kunnen steunen



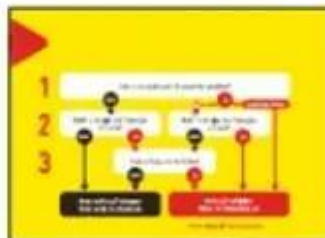
Stevige schoenen

Ook binnen stevige schoenen, voldoende profiel en lage hak



Vitamine D op peil

Eet voedsel met voldoende calcium, ga dagelijks naar buiten



Check uw valrisico

Doe de online valtest of vraag de huisarts om een analyse van uw valrisico



Spieren aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span eerst uw beenspieren aan tot de duizeligheid verdwijnt

Meer tips voor thuis

- Leg dingen die u vaak gebruikt op de hoogte van uw middel, zodat u ze gemakkelijk kunt pakken.
- Zorg voor de juiste hulpmiddelen; zoals een loophulpmiddel of verhoogd toilet en mogelijk beugels. Zorg dat u voldoende ruimte heeft om te lopen, vraag of iemand eventuele obstakels verplaatst.
- Verwijder losliggende kleden of maak deze vast met dubbelzijdig plakband.
- Antisliptegels in de badkamer zijn het meest ideaal. Heeft u deze niet, zorg dan voor een antislipmat in de douche en/of bad. Plaats (eventueel tijdelijk) een krukje in de douche.
- Bevestig snoeren en draden aan de muur. Zorg dat u er niet overheen hoeft te stappen.
- Zorg voor goede verlichting in het hele huis. Hotelschakelaars die op twee plaatsen aan en uit kunnen, zijn ideaal.
- Zorg voor een stevige trapleuning zodat u de nodige steun heeft.
- Voor vragen over het veilig functioneren in uw woning of in uw woonomgeving, kunt u contact opnemen met een ergotherapeut. Hij/zij kan u advies geven over hoe u dagelijkse activiteiten veilig kunt uitvoeren en kan u begeleiden bij het aanschaffen of aanvragen van eventuele hulpmiddelen.
- Zorg dat u fit blijft. In de meeste gemeentes zijn er verschillende beweegactiviteiten waar u aan deel kunt nemen en er zijn activiteiten op het gebied van valpreventie. Hierin wordt specifiek getraind op uw balans en conditie en krijgt u informatie over het voorkomen van vallen.
- Bij blijvende fysieke beperkingen, achterblijven van de conditie en/of verhoogd valrisico; vraag dan eventueel een fysiotherapeut in consult die bij u thuis kan komen.
- Loop niet op sokken/pantykousen in huis. Draag ook in huis stevige schoenen of pantoffels.
- Realiseert u dat wanneer u geblesseerd bent aan uw arm bijvoorbeeld, dit van invloed is op uw evenwicht en stabiliteit tijdens het (trap)lopen. U kunt zich niet makkelijk herstellen bij evt. verstappen. Weest dus extra voorzichtig.