

## Voorkom vallen in het ziekenhuis

Een opname in het ziekenhuis verhoogt de kans op vallen. Bijvoorbeeld door het gebruik van bepaalde medicijnen, de onbekende omgeving waarin u zich bevindt, het ziek zijn en een operatie. Deze omstandigheden verminderen uw weerstand en beweeglijkheid waardoor de kans op vallen toeneemt.

Hieronder leest u een aantal adviezen, die het risico op vallen kunnen verminderen. Valincidenten kunnen nooit volledig worden voorkomen. U kunt samen met ons, uw familie en/of naasten het risico op vallen sterk verminderen door onderstaande tips op te volgen.

### Wat doen wij samen met u?

Tijdens het opnamegesprek en gedurende uw ziekenhuisopname is er steeds aandacht voor een eventueel verhoogd valrisico. Indien er sprake is van een verhoogd valrisico kan dit betekenen dat er een fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige bij uw behandeling betrokken wordt.

### Wat kunt u van ons verwachten?

- We waarschuwen als de vloeren glad zijn, bijvoorbeeld als de vloer net is gedweild.
- We proberen de gangen zoveel mogelijk vrij te houden van onnodige obstakels.
- We zorgen ervoor dat uw bed in de laagste stand staat. Dit verkleint het risico dat u, als u alleen opstaat, door het hoogteverschil kunt vallen.
- Wij geven u en/of uw naasten graag advies over bijvoorbeeld hulpmiddelen, of over het juiste schoeisel voor in het ziekenhuis.

### Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen? 10 tips!

1. Meld aan de verpleegkundige of arts als u problemen hebt met uw gezichtsvermogen en/of gehoor. Draag uw bril en/of gehoor-apparaat.
2. Houd voorwerpen die u vaak nodig hebt, zoals zakdoek, bril of telefoon dicht bij u zodat u er u er gemakkelijk bij kunt. Zorg dat het oproepsysteem (de bel) binnen handbereik ligt en dat u weet hoe u dat moet gebruiken.
3. Neem tijdens het verblijf in het ziekenhuis geen medicijnen in waarvan de arts of verpleegkundige niet op de hoogte is. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen.
4. Sta niet te snel op als u in bed heeft gelegen of in de stoel heeft gezeten.
5. Zorg ervoor dat uw kleding niet te lang is, waardoor deze over de grond sleept.

6. Loop niet op blote voeten of kousen. Draag altijd schoenen die goed aansluiten aan de voet. De schoen heeft een stoeve zool en een lage hak.
7. Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kunt struikelen of uitglijden. Berg schoenen en tassen die u niet direct nodig heeft op in uw kast.
8. Gebruik indien nodig een hulpmiddel bij het wandelen, zoals krukken of een looprekje. Zoekt u steun tijdens het lopen, zorg er dan voor dat u zich enkel vastgrijpt aan materiaal dat niet kan rollen of wegschuiven.
9. Vraag hulp als u zich niet zeker voelt om alleen in of uit bed te stappen, zeker 's nachts. Als u bang bent om te vallen, bespreek dit met de verpleegkundige en/of arts.
10. Meld gevaarlijke situatie die een val kunnen veroorzaken aan een verpleegkundige of andere zorgverlener. Denk aan natte of gladde vloeren, loszittende vloerbedekking, oneffenheden en defecte verlichting.

Wat als u toch gevallen bent? Als u toch valt in het ziekenhuis, verlenen medewerkers de nodige zorg. Uw valincident wordt zeer nauwkeurig bekeken. Alle mogelijke oorzaken worden geanalyseerd samen met de arts, de verpleegkundige, de ergotherapeut en fysiotherapeut. We proberen hiermee uw veiligheid te verhogen en een volgende val te voorkomen.

Vragen? Mocht u behoefte hebben aan meer informatie en een persoonlijk advies, dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundige van de afdeling. Deze kan uw vragen beantwoorden en/of eventueel doorverwijzen naar bijvoorbeeld een ergotherapeut, fysiotherapeut of arts.

Voor in de thuissituatie verwijzen we u naar de folder 'Zorg dat u thuis niet valt' van Consument en Veiligheid. De verpleegkundige of ergotherapeut kan u deze folder verstrekken. Of u kunt hem online lezen.

- [Zorg dat u thuis niet valt\(https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/brochure-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val\)](https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/brochure-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val)

Kijk ook eens naar deze folder over Valpolikliniek van Amphia:

- [Valpolikliniek\(https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-de-valpolikliniek\)](https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-de-valpolikliniek)

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

[Ga naar afdeling Geriatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie)