

[illegible]

Beste mevrouw, meneer

Elke patiënt in dit ziekenhuis wordt gescreend op valrisico om u beter te kunnen begeleiden. U kreeg deze brochure zodat u volgende informatie kan gebruiken om uw valrisico te verminderen tijdens uw ziekenhuisverblijf.

U heeft een verhoogd risico om te vallen als:

- *u reeds een val hebt meegemaakt;*
- *uw benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en als u onstabiel wandelt (bv: na operatie);*
- *u regelmatig en dringend naar het toilet moet;*
- *u een beperkt zicht heeft;*
- *u vier of meer geneesmiddelen inneemt of als u risicovolle geneesmiddelen inneemt.*
- *u een chronische medische aandoening heeft zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;*
- *u een trombose heeft gehad;*
- *u perioden van duizeligheid heeft;*
- *u weinig beweegt.*

Wat gebeurt er met mensen die vallen?

Vallen kan resulteren in breuken, bloedingen, ontwrichtingen of andere verwondingen. Mensen die vallen kunnen een valangst ontwikkelen waardoor hun zelfvertrouwen en activiteitsniveau vermindert.

Waar gebeuren valincidenten in het ziekenhuis?

Twee derden van alle valincidenten gebeuren aan de rand van het bed. Verder komen ze ook vaak voor in een gang, badkamer en toilet.

Wanneer gebeuren valincidenten?

Valincidenten kunnen plaatsvinden om verschillende redenen. Toch vinden 80% van de valincidenten plaats als de persoon alleen is, zoals bij het alleen uitvoeren van activiteiten, alleen naar het toilet gaan en terug in bed kruipen. Via begeleiding door de kinesitherapeut, de ergotherapeut en de verpleegkundigen proberen wij u zo onafhankelijk mogelijk te maken op vlak van mobiliteit en activiteiten van het dagelijkse leven (zoals wassen en kleden). Het zelfstandig uitvoeren van een activiteit is enkel veilig wanneer de gezondheidsmedewerker dit uitdrukkelijk aan u heeft meegedeeld.

Op welke tijdstippen doen valincidenten zich voor?

De meeste valincidenten gebeuren tijdens drukke periodes. In deze periode is het personeel vaak druk bezig met de verzorging van andere patiënten. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen in en uit bed te komen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding.

Invloed van medicatie op valrisico

Weet dat bij het innemen van bepaalde medicatie het valrisico kan verhoogd worden. Dit zijn de risicovolle geneesmiddelen: medicatie in kader van depressie, Parkinson medicatie, rustgevend medicatie, slaapmedicatie, bloeddrukverlagende medicatie, plasmedicatie... Bij inname van meerdere van deze geneesmiddelen neemt het valrisico sterk toe. Slaap- of kalmeringsmiddelen bruusk stoppen na langdurig gebruik, verhoogt het risico op ontwenning en vallen. Bij vragen rond medicatie, spreek hierover met uw arts.



Drie eenvoudige stappen om valincidenten te voorkomen bij hospitalisatie

1 Weet of u hulp nodig hebt om rond te wandelen

De arts of verpleegkundige zal u zeggen als het veilig is voor u om alleen rond te wandelen.

2 Vraag hulp als u dit nodig hebt

Gelieve op de alarmbel te drukken wanneer u hulp nodig heeft. Het personeel zal u uitleggen hoe u de alarmbel kan gebruiken.

3 Wacht tot het personeelslid er is

Het personeel is vaak druk bezig waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht.

STAP 1 STAP 2 STAP 3



- Wees niet bang om assistentie te vragen als u die nodig hebt.
- Het is belangrijk om deze bovenstaande procedure te volgen, zelfs voor korte afstanden. Vergeet niet dat twee derden van de valincidenten gebeurt rondom het bed!
- Wees a.u.b. geduldig als u begeleiding vraagt.

Wat kan ik concreet doen?

1 Evenwicht verliezen

Hoe vermijden?

- Probeer via oefeningen uw evenwicht te verbeteren.
- Gebruik geen meubilair om op te steunen terwijl u rond uw bed wandelt.
- Verwittig het personeel via het bedalarmsysteem als u iets wil oprapen of openen.
- Hou zaken die u vaak nodig hebt (drinken, telefoon, belsysteem...) dicht bij u, zodat u er niet naar moet reiken als u ze wil gebruiken.

2 Uitglijden

Hoe vermijden?

- Wees aandachtig voor een natte ondergrond als u rondwandelt. Wanneer u een mogelijk gevaar ziet, bel dan voor assistentie.
- Doe het (waak)licht aan voordat u een bepaalde omgeving betreedt (bv: badkamer).
- Draag aangepast schoeisel (liefst gesloten en stevig met een goede zool).
- Leun voorover als u recht komt en gebruik altijd uw hulpmiddel om te wandelen.

3 Over objecten struikelen

Hoe vermijden?

- Bekijk de omgeving voor u zich verplaatst op hindernissen. Draag ook in het ziekenhuis uw bril, zodat u obstakels beter kan zien.
- Zorg dat er voldoende verlichting is op de plaats waar u naartoe wandelt.
- Laat onnodig materiaal verwijderen of laat materiaal dat in de weg ligt verplaatsen.
- Let op kabels (bij alternating matras, oproepbel, zuurstofleiding,...).
- Indien u een infuusstaander hebt, plaats deze aan de kant waar u uit bed komt.



4 Door uw benen zakken

Hoe vermijden?

Oefen om uw spieren te versterken, onderhoud of bevorder uw motoriek (blijf zoveel mogelijk zelf doen). Als uw spieren vermoeid aanvoelen, rust dan of vraag assistentie. Zelfs personen die normaal zelfstandig rondwandelen kunnen bij ziekte vermoeid zijn. Gebruik de steunbaren aan het toilet.

5 Duizeligheid of bloeddrukdaling

Hoe vermijden?

- Kom rustig en in verschillende stappen rechtop. Neem genoeg tijd zodat uw lichaam zich kan aanpassen aan de verandering in positie. Zet het hoofdeinde van uw bed wat hoger. Draag steeds uw steunkousen. Zorg dat u voldoende drinkt.
- Wees extra voorzichtig als u hartproblemen hebt, na een maaltijd, bij warme dagen of wanneer u onvoldoende drinkt.
- Als u zich soms duizelig voelt of flauw valt, spreek erover met uw arts.



**Let op correct gebruik van hulpmiddelen.
Zet steeds de remmen van uw rollator/rol-
stoel op.**



Let op bij het rechtstaan uit de zetel dat je eerst de voetenplank inklapt. Vraag hierbij desnoods hulp.

Voor verdere vragen kan u terecht bij de verpleegkundigen op uw afdeling.



Uw gezondheid, onze zorg.

Geriatrisch Support Team

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

05/06/18

