

Ouderengeneeskunde / Revalidatie

# Valpreventie in Alrijne Ziekenhuis

Hoe maken we het samen veilig?

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

Ouderen, maar ook andere risicogroepen, zoals patiënten die slecht zien of zij die moeite hebben met lopen, hebben een grote kans om te vallen. Als bij u de kans dat u valt groot is, dan zullen de zorgverleners in Alrijne u hierover informeren en u deze folder geven. Vallen is niet altijd te voorkomen omdat de oorzaken van vallen zeer divers zijn. Samen met u en uw naasten maken we afspraken over hoe we samen met het valrisico omgaan. In deze folder informeren wij u waarom de kans om te vallen hier groter kan zijn dan thuis, wat wij doen aan valpreventie, en wat u zelf en wat wij samen kunnen doen om het risico van vallen en het ontstaan van letsel te beperken.

## Algemeen

U bent in het ziekenhuis voor onderzoek, revalidatie of omdat een behandeling of operatie nodig is. Een opname betekent (vaak) dat u in een voor u onbekende omgeving verblijft. Bestaande gezondheidsproblemen, maar ook uw weerstand en beweeglijkheid kunnen minder zijn. Soms gebruikt u andere medicijnen dan thuis, en ook bij het revalideren kan de kans dat u valt groter zijn.

## Maatregelen die u zelf kunt nemen

Door aan te geven welke hulpmiddelen u nodig heeft, of waar u bang voor bent in een vreemde omgeving, helpt u ons om samen naar een oplossing te zoeken om de kans op vallen te beperken. Vraag vooral om hulp bij het opstaan of lopen als u zich onzeker of angstig voelt.

### Wat u nog meer kunt doen:

- Neem geen onnodige risico's, mocht u twijfelen vraag dan om hulp.
- Mocht u moeite hebben met lopen, overleg met een fysiotherapeut of ergotherapeut wat voor u het juiste hulpmiddel is. De afstanden in een ziekenhuis kunnen groot zijn.
- Draag altijd uw bril en/of gehoorapparaat.
- Draag schoenen en pantoffels met stevige zolen. Zorg ervoor dat deze schoenen of pantoffels goed passen.
- Neem uw eigen loop- en/of hulpmiddelen mee.
- Sta niet te snel op als u in bed gelegen of in een stoel gezeten hebt. Dit voorkomt dat u duizelig wordt, waardoor u zou kunnen vallen. Meld het als u hier last van ondervindt.
- Loop niet over natte vloeren die na het schoonmaken nog niet droog zijn.
- Berg uw schoenen en tassen, die u niet direct nodig hebt, op in uw kast.
- Zorg ervoor dat uw nachtkleding niet te lang is, waardoor deze over de grond sleept. Dit vergroot de kans op een val.
- Bel <sup>\*</sup> en vraag om hulp. Loop niet alleen naar het toilet als u zich onzeker of angstig voelt bij het lopen.

\* Soms kan het voorkomen dat u wat langer moet wachten tot er een verpleegkundige/verzorgende bij u komt. Een reden hiervoor is dat hij/zij vaak keuzes moet maken naar welke oproep hij/zij het eerst moet gaan. Het is daarom van groot belang dat u niet alvast alleen opstaat!

## Maatregelen die wij nemen

Het is belangrijk dat wij ons een goed beeld van uw gezondheid kunnen vormen, zodat we kunnen vaststellen of uw kans op een val groot is. Dat is nodig om u die hulp, middelen en/of tips te kunnen geven die u nodig hebt.

### **Wat u verder van ons mag verwachten:**

- We zorgen ervoor dat de vloeren niet glad zijn.
- We plaatsen geen onnodige obstakels in de (polikliniek)gangen en patiëntenkamers.
- Aan de muren zijn leuningens bevestigd.
- We kunnen in het donker een lampje laten branden.
- We vragen u uw bed in sta-op-stand te zetten voor de nacht. De sta-op-stand is de meest prettige stand voor u, om zo gemakkelijk mogelijk uit bed te kunnen komen. Dit vermindert het risico dat u bij het uit bed stappen valt door het hoogteverschil. U kunt ons ook vragen het bed in die stand te zetten.
- Als u bang bent om uit bed te vallen omdat u in een vreemd bed ligt, kunnen we de bedhekken omhoog doen. Dit doen wij alleen als u niet de neiging hebt over de bedhekken heen te klimmen. Dit komt soms voor bij patiënten die verward zijn.
- Als het nodig mocht zijn, kan een familielid bij u overnachten (rooming-in). Dit gaat altijd in overleg met de zorgverleners van de afdeling waar u bent opgenomen.
- We kunnen u hulpmiddelen bieden, zoals een looprekje, loopstok of rollator. Maar neem deze hulpmiddelen vooral mee van thuis.
- Wij geven u en/of uw naasten graag advies over bijvoorbeeld hulpmiddelen, of het juiste schoeisel.

## Tot slot

Het is belangrijk samen met u en/of uw naasten te overleggen om de kans dat u valt en letsel oploopt zoveel als mogelijk te beperken.

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen dan kunt u die stellen aan de zorgverleners van de afdeling.