



Voorkom vallen

in het ziekenhuis

Opname in het Spaarne Gasthuis betekent dat u, in een voor u onbekende omgeving komt. De kans op vallen is tijdens uw opname groter door verschillende oorzaken. Een val komt meestal onverwacht en kan ernstige gevolgen hebben.

In het Spaarne Gasthuis hebben we afspraken (richtlijnen) gemaakt om het vallen te voorkomen (valpreventie). Maar ook om de kans op vallen bij een patiënt in te schatten (valrisico). Hiermee proberen we het vallen in het ziekenhuis tot een minimum te beperken. Ook u en uw familie kunnen maatregelen treffen om het valrisico voor u te verminderen. In deze folder lezen u en uw familie tips en adviezen om vallen te voorkomen.

Oorzaken van vallen

Vallen is geen ziekte maar een gebeurtenis als gevolg van verschillende oorzaken. U kunt hierbij denken aan:

- struikelen
- loopproblemen of evenwichtsproblemen
- duizeligheid
- flauw vallen
- verwardheid
- ziekten
- medicijn gebruik
- slecht horen
- slecht zien

Tijdens het opnamegesprek bespreekt de verpleegkundige uw situatie en zal uw valrisico inschatten. Belangrijk daarbij is dat u zelf aangeeft of u in de afgelopen zes maanden één of

meer keer gevallen bent. Daarnaast is het belangrijk dat u of uw familie tijdens dit gesprek vertelt of een van de oorzaken van vallen voor u van toepassing is.

Gevolgen van vallen

- Na een keer vallen ontstaat vaak de angst om een tweede keer te vallen. Het kan zijn dat u hierdoor zich onzeker voelt, minder zelfstandig wordt en minder gemakkelijk durft te bewegen.
- Het voorkomen van een val is 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 tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

De omgeving

- Zorg dat het bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen.
- Klap het blad van uw nachtkastje voordat u gaat slapen in. 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.
- Zorg dat uw schoenen in de buurt staan zodat u die makkelijk kunt aantrekken en gebruiken.

Loop- en/of evenwichtsproblemen

- Zorg voor goed passende schoenen met stroeve 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)

Medicijn gebruik

- 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 en uw behandelend arts.

Moeite met naar het toilet gaan (urine/ontlasting)

- 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 (toilet stoel) 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 van de oudere wordt vaak geen hulp gezocht.

Adviezen om met slecht zien en slecht horen om te gaan in het ziekenhuis

- 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 u ook naar een opticien of audicien gaan om uw gezichtsvermogen en bril of uw gehoor te laten controleren. Het is belangrijk dat u dit regelmatig doet. Dit geldt voor als u weer thuis bent.

De verpleegkundige zorg

Overleg met de verpleegkundige hoe zij/hij u kan ondersteunen als het gaat om uw gevoel van veiligheid. Denk daarbij aan de beddekken gebruiken in de nacht, hulpmiddelen als rollator of stok, maar ook aan ondersteuning bij het lopen.

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 voor 55+ 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 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 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. De uitslag van het onderzoek wordt met u besproken. Ook de maatregelen om vallen te voorkomen wordt met u besproken en opgeschreven. Dit heet een behandelplan. Ook kan de afdeling waar u was opgenomen u doorverwijzen naar de valpolikliniek.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet. Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met de polikliniek klinische geriatrie (023) 224 0045

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl