

Vallen voorkomen

Vallen kan ernstige gevolgen hebben. Vallen kan resulteren in breuken, bloedingen, ontwrichtingen of andere verwondingen. Personen die vallen kunnen **valangst** ontwikkelen waardoor hun zelfvertrouwen en activiteitsniveau vermindert. Het is dus van groot belang om vallen te voorkomen.

Valincidenten gebeuren vaak aan de rand van het bed, in de gang of badkamer en bij toiletbezoek. Dit omwille van ziekte, medicatiegebruik, een onderzoek met verdoving, wanneer u nuchter bent, ... ongeacht uw leeftijd.

Tot slot

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als **aanvulling** op het gesprek met uw zorgverlener.

Meer informatie en tips
www.valpreventie.be



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde



Valpreventie

Tips en info

Materniteit

Valpreventie

Beste ouders

Proficiat met de geboorte van jullie baby!

Een pas bevallen moeder loopt een hoger risico om te vallen, en dit omwille van de vermoeidheid, een lage bloeddruk, bloedverlies en duizeligheid.

Deze brochure omvat allerlei tips om de veiligheid te verhogen en zo het risico op vallen te verminderen.

Tips

Voor de mama

- Kom de eerste keer na de bevalling niet zonder begeleiding van een vroedvrouw of van uw partner uit bed.
- Omdat uw bloeddruk na de bevalling wat lager kan zijn, staat u het best langzaam op. Ga eerst op de rand van het bed zitten en kom daarna pas recht.
- Kreeg u een epidurale verdoving, vraag dan eerst aan een vroedvrouw of u al mag opstaan.
- Doe de kamerdeur nooit op slot.
- Zet de douche niet te warm en doe de badkamerdeur liever niet volledig dicht.
- Zorg dat de rem van het bed steeds op staat.
- Verwittig steeds een verpleegkundige wan-

neer u de afdeling verlaat en uw kind alleen achterblijft in de kamer.

- Zet het bed altijd in de laagste stand, tenzij het hoger moet om de baby beter te kunnen bereiken (vergeet dan achteraf niet dat uw bed mogelijk wat hoger staat).
- Het nachtkastje en het babybed zijn rollend materiaal en zijn daardoor niet stevig genoeg om u aan vast te houden.



- Zorg dat u steeds de bel en eventuele andere benodigdheden binnen handbereik hebt.
- Zet uw infuusstaander steeds aan de uitstapkant van het bed (opgelet voor het elektriciteitsnoer bij het een infuus pomp).
- Draag veilig schoeisel: gesloten schoenen of pantoffels met een goede anti-slipzool.
- In sommige kamers is er nachtverlichting. Is er onvoldoende licht in de kamer, laat dan een licht branden in de badkamer en zet die deur op een kier.
- Het schoonmaakpersoneel zet een geel waarschuwingsbord op de vloer na het reinigen ervan. Wees voorzichtig, want uitschuiven op een natte vloer is snel gebeurd.

Voor de baby

- Laat uw baby nooit alleen achter op het bed of het verzorgingskussen zonder extra bescherming (kussens rond de baby, zijkant van het bed omhoog).
- Neem de baby enkel op wanneer u zelf stabiel staat.
- Zorg dat de hoogte van het babybed en uw eigen bed op elkaar afgestemd zijn wanneer u de baby vanuit uw bed wilt opnemen. Vergeet dan achteraf niet dat uw bed mogelijk wat hoger staat.
- Ligt de baby mee in het bed van de mama, dan moet de zijkant van het bed omhoog aan de kant waar de baby ligt. Naast/achter de baby legt u een matras of kussens zodat uw kindje niet uit het bed kan vallen. Als alternatief kunt u ook een kangoeroedoek gebruiken.
- Doe de kangoeroedoek alleen aan onder begeleiding van een vroedvrouw.
- Leg uw baby in het babybedje wanneer jullie samen de kamer verlaten.

