

## 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.

Breng ook uw familie op de hoogte over valpreventie.

## Tot slot

Als u toch valt, neem dan rustig de tijd om recht te staan. Leg je eerst op je zij, ga op handen en knieën zitten, duw je recht met je handen en sta rustig recht.

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

Meer informatie en tips  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



# Valpreventie

## Tips en info



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Valpreventie

Bepaalde patiënten lopen meer risico op vallen. Dit kan mogelijk ernstige gevolgen hebben. We proberen het **valrisico** bij elke patiënt in te schatten.

U heeft deze flyer gekregen omdat u deze informatie kan gebruiken om uw valrisico te verminderen tijdens uw ziekenhuisverblijf.

### Criteria

Indien u beantwoordt aan één van de onderstaande criteria, meldt dit dan aan uw arts of uw verpleegkundige, meteen bij het begin van de consultatie of hospitalisatie.

- U bent de afgelopen 6 maanden gevallen;
- U heeft een mobiliteitsprobleem en/of u gebruikt een hulpmiddel bij het lopen. Zoals een kruk, looprek of rollator en/of u beweegt weinig;
- U heeft een visusstoornis waardoor u dagelijks functioneren wordt beïnvloedt;
- U lijdt aan een cognitieve stoornis, zoals een aandachts-of geheugenprobleem;
- U moet regelmatig en dringend naar het toilet;
- U neemt vier of meer geneesmiddelen in;
- U heeft een chronische medische aandoening zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- U heeft een trombose gehad;
- U heeft perioden van duizeligheid.

## Enkele tips

### Kledij en schoeisel

- Draag gesloten schoenen en/of pantoffels die stevig aan de voet zitten.
- Vermijd schoenen met een gladde zool of hak.
- Loop niet op kousen of anti-trombosekousen, loop niet op blote voeten.
- Zorg ervoor dat u kleding niet over de grond sleept.

### Beweging

- Beweeg voldoende.
- Kom rustig overeind. Neem uw tijd om u te verplaatsen en vermijd bruuske bewegingen.
- Meld duizeligheid aan de arts en de verpleegkundige.

### Vraag hulp

- Meld aan de zorgverlener indien u moeilijk te been bent of indien u reeds de voorbije 6 maanden gevallen bent.
- Vraag gerust hulp bij het in en uit bed stappen, bij het lopen, als u zich onzeker voelt (zeker 's nachts).
- Vraag hulp om op en af de behandelafel te gaan.
- Wacht tot de zorgverlener er is. Wees geduldig als u begeleiding nodig heeft.

### Horen en zien

- Gebruik uw bril en/of hoorapparaat.
- Laat uw bril en hoorapparaat regelmatig nakijken.
- Let op met multifocale glazen.

### Medicatie

- Neem tijdens uw verblijf in het ziekenhuis geen medicijnen in waarvan de arts of de verpleegkundige niet op de hoogte is. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen.

### Veiligheid

- Meld zaken die het valrisico verhogen, zoals natte vloeren, als u gemorst hebt, als u iets hebt laten vallen, ...
- Zet de inuusstaander langs de kant dat u uit bed stapt.
- Doe het licht aan als u 's nachts naar het toilet gaat.
- Zet u bed altijd op de laagste stand
- Hou voorwerpen die u vaak nodig hebt, zoals uw zakdoek, bril of telefoon dicht bij u zodat u er niet naar moet reiken als u ze wilt gebruiken
- Laat geen voorwerpen slingeren.
- Grijp u enkel vast aan materiaal dat niet kan rollen of wegschuiven.

