

# Voorwoord

Als patiënt heeft u recht op een kwaliteitsvolle verzorging. Het is dan ook onze prioriteit om iedere patiënt op de beste en meest efficiënte manier te behandelen. Bovendien stellen wij alles in het werk om uw verblijf in het ziekenhuis zo veilig mogelijk te laten verlopen.

Tijdens een ziekenhuisopname kunnen verschillende factoren leiden tot een verhoogd valrisico (narcose, operatie, medische toestand, infuusleidingen en andere medische apparatuur ...).

Met deze brochure willen we u graag nuttige tips aanreiken in verband met valpreventie in het ziekenhuis, maar ook in de thuissituatie.

# Gevolgen van vallen

Meestal houdt u aan de val slechts een schaafwonde of een blauwe plek over. Soms zijn de gevolgen ernstiger:

- **Lichamelijke gevolgen**

- kleine letsels: zoals verstuikingen, snijwonden, kneuzingen.
- ernstige letsels: heup, pols of andere breuken; inwendige letsels of letsels aan het hoofd.

- **Psychische en emotionele gevolgen**

Valangst met als gevolg minder bewegen, verlies aan spierkracht, vermindering van evenwicht en depressie.

- **Financiële en sociale gevolgen**

Sociale isolatie, verhoogde kosten door aanpassing woning, ziekenhuiskosten.

- **Materiële schade:**

Tandprothese, gehoorapparaat, bril ...

# Valpreventie in het ziekenhuis



Na de verzorging wordt het **bed** steeds in de allerlaagste stand geplaatst, dit om te voorkomen dat de patiënt van een hoger niveau uit het bed zou kunnen vallen. De **bedhekkens** worden eveneens standaard naar omlaag gedaan, op enkele uitzonderingen na, zodat u gemakkelijk het bed kan verlaten en onrustige patiënten zich niet zouden kunnen kwetsen door over de bedhekkens te kruipen.



**Rollend materiaal** zoals de zetel, het bed, een rolstoel, een bijzettafeltje, een weegstoel, een toiletstoel ... worden steeds vastgezet met de remfunctie. Enkel bij infuusstaanders wordt dit niet gedaan, omdat sommige patiënten deze gebruiken wanneer ze zich verplaatsen.



Het **belsysteem** dient steeds binnen handbereik van iedere patiënt te zijn. Aarzel niet om hulp te vragen indien nodig. Indien u moeilijk te been bent, gelieve dan steeds te wachten tot de verpleegkundige uw beloproep beantwoordt.



Wanneer een onderhoudsmedewerker de kamer dweilt, wordt er steeds een **veiligheidsbordje** geplaatst om patiënten erop attent te maken dat de vloer nat is en deze gevaarlijk kan zijn om uit te glijden. Wij verzoeken u hiermee rekening te houden en uw verplaatsing tijdelijk zo veel mogelijk te beperken.



Indien u zich met **rolstoel** wenst te verplaatsen, kan uw familie een rolstoel halen in de inkomhal. In het ziekenhuis bevinden zich steunbaren waar patiënten steun kunnen vinden tijdens hun verplaatsing.



Op de afdeling waar u verblijft zijn **douchematjes** aanwezig om uitglijden tijdens het douchen te voorkomen (uitgezonderd op de afdelingen waar een antislipvloerbekleding aanwezig is in de badkamer). Vraag uw douchematje aan de verpleegkundige.

# Valpreventie: wat kunt u zelf doen?



Veilig **schoeisel** zijn gesloten schoenen of pantoffels, best met velcro of veters. Geen geribbelde of te gladde zool en een hak van max. 2 cm hoog.



Gebruik steeds de juiste **bril** en vergeet uw **hoorapparaat** niet aan te doen. Laat uw ogen jaarlijks nakijken bij de oogarts. Let op met bifocale brillen, deze kunnen het dieptezicht verstoren.



Maak 's nachts gebruik van voldoende **verlichting** om u te verplaatsen. Lichtsensoren kunnen hierbij helpen.



Zorg voor een **ordelijke omgeving** met voldoende doorgang. Let op voor materialen waarover u kunt struikelen.



**Tapijten** zijn vaak de aanleiding tot vele valincidenten. U kunt best tapijten verwijderen of antislip bevestigen.



Een **PAS-alarm** kan uw veiligheid verhogen. Zeker voor alleenwonende ouderen met valrisico is dit geen overbodige luxe. Informatie hierover kunt u bekomen bij de sociale dienst van het ziekenhuis of bij uw mutualiteit.



Wanneer u gang- of evenwichtsproblemen heeft, kan een **loophulpmiddel** u meer zekerheid geven bij het stappen. Vraag advies aan uw kinesist voor het juiste loophulpmiddel.



Neem uw **medicatie** in de juiste dosis en op het juiste tijdstip in. Wees voorzichtig met slaap- en kalmeermiddelen. Bespreek uw medicatie met uw huisarts.



Ondervoeding zorgt voor een algemene verzwakking van spieren en botten en is vaak een oorzaak van vallen. Zorg voor **gezonde eetgewoonten** en bespreek het eventuele gebruik van **bijvoeding** met uw arts of met een diëtiste.



Draag geen te lange of te losse **kledij** waardoor u kunt struikelen. Opletten met binders van kamerjassen die over de grond kunnen slepen.



Extra aandacht voor **drangincontinentie**. Draag gemakkelijke kledij en maak gebruik van een urinaal of toiletstoel. Ga op regelmatige tijdstippen naar het toilet.

# Raadpleeg uw arts

Houd uw gezondheidstoestand in het oog. Contacteer uw arts indien u problemen ondervindt of denkt te hebben met het volgende:

- Osteoporose (botontkalking) - inname calciumsupplementen en vitamine D beschermen u tegen botbreuken.
- Medicatie regelmatig bespreken met de arts.
- Zicht- en gehoorproblemen.
- Orthostatische hypotensie (plotse duizeligheid bij opstaan door bloeddrukdaling).
- Ongewild urineverlies.
- Geheugenproblemen.
- Verminderde eetlust en ondervoeding.
- Evenwichts- en mobiliteitsproblemen.
- Correct opvolgen van chronische aandoeningen (diabetes, parkinson ...).

# De valkliniek

In de valkliniek kunt u terecht voor een professionele aanpak van uw valrisico. Een kinesitherapeut, ergotherapeut, verpleegkundige en geriater voeren bij u een valscreening uit. Zij kijken specifiek naar de oorzaken van het vallen en geven adviezen op maat om vallen te voorkomen.

U kunt steeds een afspraak maken via het secretariaat van het dagziekenhuis op volgend nummer: 011 69 96 00.

## Meer info?

Raadpleeg uw behandelende arts.