

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Voorkomen van vallen in het ziekenhuis

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Een bezoek aan of een opname in het ziekenhuis betekent dat u in een voor u onbekende omgeving komt. Hierdoor is de kans op vallen groter. Een val komt altijd onverwachts en kan ernstige gevolgen hebben.

Door middel van deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het voorkomen van vallen tijdens uw bezoek of opname in het ziekenhuis. De folder zegt iets over het herkennen van valrisico's en de maatregelen die u zelf kunt nemen om een val te voorkomen.

### **Waar kijkt de verpleegkundige of uw behandelend arts naar als het gaat om uw valrisico?**

In het ziekenhuis stelt de verpleegkundige of uw behandelend arts u of uw familie een aantal vragen over uw huidige situatie. Voor vallen is dat: bent u de afgelopen maanden één of meerdere keren gevallen? Door uw antwoord kunnen wij uw valrisico inschatten. Wij kijken ook of u een hulpmiddel bij het lopen gebruikt en/of u misschien minder goed ziet.

Er zijn oorzaken waardoor het risico op vallen groter wordt. U kunt hierbij denken aan:

- De ziekte of klachten waarvoor u in het ziekenhuis komt.
- Leeftijd boven de 70 jaar.
- Een eerder doorgemaakte val.
- Verminderde mobiliteit/stabiliteit.
- Verminderd zicht of gehoor.
- Verwardheid/geheugenproblemen.
- Bepaalde medicijnen of een combinatie van medicijnen.
- Angst en onzekerheid bij het lopen.
- Pijn.
- Elke verandering of aanpassing in de toestand van uw gezondheid.

Het is belangrijk dat u oorzaken die voor u van toepassing zijn, meldt aan de verpleegkundige of uw behandelend arts. In uw (elektronisch) patiënten dossier wordt al deze informatie genoteerd, ook welke hulpmiddelen u gebruikt om vallen te voorkomen. Regelmatig wordt aan u gevraagd wat voor u nog wél of niet meer geldt van bovengenoemde punten als het gaat om uw valrisico.

### Wat kun u zelf doen om vallen tijdens uw bezoek of opname in het ziekenhuis te voorkomen

- Indien u thuis loophulpmiddelen gebruikt, neemt u deze dan altijd mee naar het ziekenhuis. Het is vaak meer vertrouwd om bijvoorbeeld uw eigen loopstok of rollator te gebruiken. Zorg dat uw hulpmiddel altijd binnen handbereik is en op de rem staan als u ze niet gebruikt.



- Vraag uw familie, naasten om hulp bij uw bezoek of opname in het ziekenhuis.

- Zorg voor goed passende, stevige schoenen en/of pantoffels met zolen. Trek deze altijd aan als u uit bed stapt. Gebruik een lange schoenlepel om minder naar voren te hoeven buigen.



- Loop regelmatig een rondje over de afdeling, indien uw behandeling of uw toestand dit toelaat.

- Draag uw bril en/of gehoorapparaat. Goed zicht en gehoor is belangrijk om uw zeker te voelen.

- Maak in de avond en nacht gebruik van het bedlampje als u uit bed wilt om bijvoorbeeld naar het toilet te gaan.



- Houd uw bed in de laagste stand zodat u gemakkelijk uit bed komt.

- Zet het nachtkastje aan de zijde die u thuis gewend bent. Dit is vertrouwd.

- Zorg dat de vloer rondom uw bed vrij is van losse spullen, zodat u hier niet over kunt struikelen.
- Wees voorzichtig met natte vloeren en snoeren.
- Zorg dat de bel binnen handbereik is en vraag altijd ondersteuning van een verpleegkundige als u angstig of onzeker bent bij het lopen.
- Soms kunt u duizelig worden bij te snel overeind komen. Sta niet te snel op en neem de tijd om u te verplaatsen. Lig u in bed: ga eerst even op de rand van het bed zitten. Onvoldoende aandacht voor het opstaan, het lopen of gehaast zijn verhoogt het risico op vallen.
- Wees extra alert wanneer u meerdere medicijnen gebruikt of medicijnen die nieuw voor u zijn. Geef aan de arts of de verpleegkundige door als u last heeft van duizeligheid of andere bijwerkingen.



### Adviezen voor thuis

Om thuis de kans op vallen te verkleinen kunt u bovenstaande adviezen ook thuis toepassen. Bent u eerder gevallen. Kijk dan wat u in de thuissituatie kunt doen om dit in de toekomst te voorkomen:

- Zorg dat vloeren vrij zijn van bijvoorbeeld snoeren en losse kledjes.
- Als u een loophulpmiddel gebruikt, zorg dat u voldoende ruimte heeft in uw huis om deze veilig te kunnen gebruiken.
- Zorg dat u altijd een telefoon of een alarmeringssysteem in de buurt heeft.
- Bespreek een val altijd met uw huisarts.

### **Tot slot**

Het is helaas niet altijd mogelijk om een val te voorkomen. In elk geval is het belangrijk dat u in beweging blijft. Van veel in de stoel zitten of in bed blijven verliest u veel spiermassa. Het risico op vallen is dan groter en het gevaar is dat u door uw benen zakt. Dit heeft ook voor de lange termijn, na het verlaten van het ziekenhuis nare gevolgen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of uw behandelend arts.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

