



Informatiebrochure
**Valpreventie voor Patiënten in
het ziekenhuis**

Ziekenhuis Maas en Kempen

Inleiding

U heeft dit boekje ontvangen omdat u deze informatie kan gebruiken om uw valrisico te verminderen tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis.

Heb ik een verhoogd risico om te vallen?

U heeft een verhoogd risico om te vallen als:

- U reeds eerder een val hebt meegemaakt;
- Uw benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en als u onstabiel wandelt;
- U regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- U een beperkt zicht heeft;
- U vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- U een chronische medische aandoening heeft zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- U een trombose heeft gehad;
- U perioden van duizeligheid heeft;
- U weinig beweegt..

Wat gebeurt met mensen die vallen?

Vallen kan resulteren in breuken, bloedingen, ontwrichtingen of andere verwondingen. Mensen die vallen kunnen ook valangst ontwikkelen waardoor het zelfvertrouwen en activiteitsniveau vermindert.

Waar gebeuren valincidenten in het ziekenhuis?

Twee derden van alle valincidenten gebeuren aan de rand van het bed. Verder komen ze ook vaak voor in een gang, badkamer en toilet.

Wanneer gebeuren valincidenten?

Valincidenten kunnen plaatsvinden om verschillende redenen, maar toch vinden 80% van de valincidenten plaats als de persoon alleen is, zoals bij het alleen uitvoeren van activiteiten, alleen naar het toilet gaan en terug in bed kruipen.

Via begeleiding door de kinesitherapeut, de ergotherapeut en de verpleegkundigen proberen wij u zo onafhankelijk mogelijk te maken op vlak van mobiliteit en activiteit van het dagelijkse leven, zoals wassen en kleden.

Het zelfstandig uitvoeren van activiteiten is enkel veilig wanneer de gezondheidsmedewerker dit uitdrukkelijk aan u heeft meegedeeld.



Op welke tijdstippen doen valincidenten zich voor?

's Morgens gebeuren de meeste valincidenten tussen 7u en 10u. in deze periode is het personeel vaak druk bezig met de verzorging van andere patiënten. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen uit bed te komen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding. Ook de 's morgens ingenomen medicatie kan hiervoor verantwoordelijk zijn.

's Middags gebeuren de meeste valincidenten tussen 17u30 en 19u. in deze periode is het personeel vaak bezig met het opdienen van het eten en met patiënten naar het toilet te brengen. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen in bed te kruipen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding.

Wees a.u.b. geduldig als u begeleiding vraagt tijdens de periodes.

Drie eenvoudige stappen om valincidenten te voorkomen

1. Weet of u hulp nodig hebt om rond te wandelen

De gezondheidsmedewerker zal u zeggen als het veilig is voor u om allen te wandelen.

2. Vraag hulp als u dit nodig heeft

Gelieve op de bel te drukken wanneer u hulp nodig heeft. Het personeel zal u uitleggen hoe de bel werkt.

3. Wacht tot het personeelslid er is

Het personeel is vaak druk bezig waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht.

Hoe gebeuren valincidenten?

1. Evenwicht verliezen

Oorzaken:

- Onstabiel evenwicht hebben.
- Uw hulpmiddel om te wandelen niet gebruiken.
- Niet wachten op hulp.
- Meubilair gebruiken in plaats van uw loophulpmiddel bij het wandelen.
- Zicht uitstrekken om iets te kunnen oprapen of voor het openen en sluiten van de deur.

Hoe vermijden:

- Via oefeningen uw evenwicht trachten te verbeteren.
- Gebruik geen meubilair om op te steunen terwijl u rond uw bed wandelt.
- Verwittig het personeel via het belsysteem als u iets wil oprapen of openen.
- Hou zaken die u vaak nodig hebt dicht bij u zodat u er niet naar moet reiken.

2. Uitglippen

Oorzaken:

- Natte ondergrond.
- Schoenen met een slechte grip of met een niet goed ondersteunende hiel.
- Teveel achterover buigen als u rechtop komt.

Hoe vermijden:

- Wees aandachtig voor een natte ondergrond als u wandelt. Wanneer u een mogelijk gevaar ziet, bel dan voor hulp.
- Draag een aangepaste bril.
- Doe het licht aan voordat u een bepaalde omgeving betreedt.
- Draag aangepast schoeisel met een ondersteunende hiel en antislip.
- Leun voorover als u recht komt en gebruik altijd uw hulpmiddel om te wandelen.

3. Over object struikelen

Oorzaken:

- Rondslingerende voorwerpen rond uw bed.
- Onvoldoende ruimte tussen tafel, nachtkastje en het bed om te bewegen.
- De doorgang waar u zal passeren niet bekijken op voorwerpen die in de weg liggen.

Hoe vermijden:

- Bekijk de omgeving van uw bed waar u moet passeren op hindernissen.
- Als er iets in de weg ligt, vraag dan aan het personeel om het te verwijderen. Draag een aangepaste bril en overzie de weg die u zal afleggen op hindernissen.
- Zorg dat er voldoende verlichting is op de plaats waar u naartoe wandelt.

4. Door de benen zakken

Oorzaken:

- Zwakker en vermoeide spieren.
- Na een knie- of heupoperatie, een trombose of na een lange periode van inactiviteit.
- Pijnlijke gewrichten.
- Door te proberen rond te wandelen zonder hulpmiddel of zonder assistentie die u nodig heeft;

Hoe vermijden:

- Oefen om uw spieren te versterken.
- Als uw spieren vermoeid aanvoelen, rust dan, of vraag hulp. Zelfs personen die normaal zelfstandig zijn kunnen vermoeid zijn aan het eind van de dag.

5. Duizeligheid of flauwvallen

Oorzaken:

- Een bloeddrukdaling bij het rechtop komen van liggen naar zitten of van zitten naar staan. Dit komt meer voor bij hartproblemen of bepaalde ziektes, na een maaltijd, op warme dagen, zo men uitgedroogd is of onder bepaalde medicatie.
- Andere medische condities zoals problemen met het binnenoor of een trombose.

Hoe vermijden:

- Kom in rustig en verschillende stappen rechtop. Neem voldoende tijd zodat uw lichaam zich kan aanpassen aan de verandering in positie. Zet het hoofdeinde van uw bed wat hoger. Draag steeds uw steunkousen. Zorg dat u voldoende drinkt.
- Wees extra voorzichtig als u hartproblemen hebt, na een maaltijd, bij warme dagen of zo u onvoldoende drinkt.
- Als u zich soms duizelig voelt of flauw valt, spreek erover met uw arts;

Veilig schoeisel

- Instappers met dichte hiel al dan niet met veter of Velcro.



- Schoenen met een lage hak.



- Schoenen met voorgevormde zool en riempje aan de hiel.



Onveilig schoeisel

- Hakken hoger dan 3 cm
- Instappers zonder hielomsluiting, slippers



- Sportschoenen met antislipzool bedoeld voor buiten
- Gladde leren zolen of crêpe zolen

Tot slot

Wees niet bang om hulp te vragen.

Het is belangrijk om deze bovenstaande procedure te volgen, zeker voor de kortste afstanden. vergeet niet dat twee derden van de valincidenten gebeurt rondom het bed.

Referenties

http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/ZH/PR_ZH_bijlage2_informatiebrochure.pdf

Versiedatum : oktober 2018
Auteur : Iris Schroyen
ZMKBRO219

