

# Valpreventie

## Wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen

Vallen vormt een groot gezondheidsprobleem, omdat het veel voorkomt en kan leiden tot ernstige gevolgen. Risico's op vallen kunnen ontstaan door uw omgeving, maar ook door bijvoorbeeld ziekte, aandoeningen, medicatie, het ouder worden of een eerdere val. In deze folder geven we u tips wat u kunt doen om vallen te voorkomen. Dit is belangrijk voor de voorbereiding op uw ziekenhuisopname en voor uw verblijf in het ziekenhuis.

### Heeft u een verhoogd risico?

Tijdens het opnamegesprek op het opnameplein of de afdeling, stellen we een paar vragen aan u over het vallen. Aan de hand van deze vragen en de inschatting van de verpleegkundige wordt duidelijk of u een verhoogd risico op vallen heeft.

Als u bang bent om te vallen of wat onzeker bent in het lopen, kunt u dat altijd aan ons doorgeven.

### Loophulpmiddelen

Maakt u in de thuissituatie gebruik van een loophulpmiddel, zoals een stok, kruk of rollator? Neem deze tijdens uw opname mee naar het ziekenhuis. Bij het gebruik van een loophulpmiddel is het belangrijk dat u deze afstelt op de juiste hoogte. Als u hierover twijfels heeft, vraag dan om hulp.

### Zien en horen

Goed kunnen zien en horen is van belang om vallen te voorkomen, doordat u obstakels beter kunt zien en instructies beter kunt horen. Als u een bril en/of gehoor toestel gebruikt, neem deze mee naar het ziekenhuis en gebruik deze tijdens de opname.

### Goed schoeisel

Stevig op uw voeten staan helpt vallen te voorkomen. Het dragen van goed schoeisel helpt u hierbij. Goede schoenen hebben:

- een lage stevig hak en geven goede steun aan de hiel
- een stevige zool met profiel
- veter of klittenband sluiting
- zijn gesloten en hebben een goede pasvorm om de voet

Neem altijd goede schoenen mee naar het ziekenhuis, of laat deze brengen als u met spoed bent opgenomen. Kunt u (tijdelijk) geen goede schoenen aan? Neem dan antislipsokken mee, of vraag deze aan de verpleegkundige van de afdeling.

### Medicijngebruik

Bepaalde medicijnen kunnen uw bloeddruk, evenwicht en/of alertheid beïnvloeden, waardoor u een grotere kans heeft om te vallen. Ook als u al lange tijd dezelfde medicijnen gebruikt.

Bij volgende medicijnen heeft u meer risico om te vallen:

- bloeddrukmedicijnen
- plaspillen
- medicijnen bij hartproblemen
- sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon
- slaapmiddelen of medicijnen tegen angst
- kalmeringsmiddelen
- medicijnen tegen depressie en manie
- medicijnen tegen een psychose en/of delier
- medicijnen tegen epilepsie

Ook als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt is de kans om te vallen groter. Het is belangrijk om te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Daarom hebben wij u om uw actuele medicijnlijst van uw apotheek gevraagd. Als u bijwerkingen heeft van medicijnen, geef dit aan bij uw huisarts en uw behandelend arts in het ziekenhuis.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kan het zijn dat u extra of andere medicijnen nodig heeft dan u gewend bent. Geef aan bij de behandelend arts en de verpleegkundige van de afdeling als u klachten van deze medicijnen ervaart.

#### **Tips om vallen (in het ziekenhuis) te voorkomen bij uw medicijngebruik**

- neem de tijd om op te staan uit bed of de stoel. Ga bij het uit bed stappen altijd eerst op het randje zitten voor u gaat staan
- maak geen onverwachte snelle draaibewegingen
- als u zich duizelig of onzeker voelt bij het staan of lopen, vraag of de verpleegkundige meeloopt
- ga zitten tijdens het douchen
- ga voor het innemen van slaapmedicatie nog naar het toilet. Vraag eventueel voor de nacht een urinaal of een poststoel bij bed

#### **Bewegen**

Het is belangrijk om niet alleen voor en na, maar ook tijdens uw ziekenhuisopname goed te bewegen. Zo blijft u in conditie en houdt u uw spieren sterk. Dit helpt vallen te voorkomen.

Denk bij bewegen aan:

- uzelf verzorgen op bed of in de badkamer
- oefeningen in bed
- zitten op de stoel
- een stukje lopen over de afdeling

Op welke wijze u kunt en mag bewegen hangt af ook van de reden van uw opname in het ziekenhuis. Als u niet weet wat u wel of niet mag, kunt u dit altijd navragen bij de verpleegkundige.

#### **Tips om te bewegen in het ziekenhuis**

- draag overdag comfortabele kleding in plaats van uw pyjama
- eet zoveel mogelijk aan tafel en probeer elke dag langer in de stoel te zitten
- probeer elk uur een stukje te lopen en bouw het aantal stappen op. Loop met uw bezoek een rondje over de afdeling

Meer informatie over bewegen kunt u lezen in de folder Beweeg je beter. Deze vindt u op [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders) of vraag erom bij de verpleegkundige.

### **Omgeving**

Een ongelukje zit in een klein hoekje. Struikelen over losliggende kledjes, snoeren of uitglijden over een natte vloer is snel gebeurd. Ook in het ziekenhuis kan dit gebeuren.

Hieronder vindt u tips om uw omgeving in het ziekenhuis veilig te houden:

- zet uw schoenen zo neer dat u deze wel kunt pakken, maar niet over kan struikelen
- laat de snoeren van (telefoon)opladers niet op de vloer hangen
- als er iets op de grond gevallen is waar u niet bij kunt, laat het de verpleegkundige weten
- klap het blad van het nachtkastje in voor de nacht

### **Uw vragen**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundige of de behandelend arts van de afdeling.