



# Vallen voorkómen

## Inleiding:

Vallen kunt u voorkomen.

U heeft deze folder gekregen omdat u afgelopen jaar wel eens bent gevallen. De volgende informatie kan u gebruiken om het valrisico tijdens uw ziekenhuisverblijf te verminderen.

Vallen vormt een groot gezondheidsprobleem bij ouderen, omdat het veel voorkomt en tot ernstige gevolgen kan leiden.

De meeste valincidenten in een ziekenhuis gebeuren aan de rand van het bed, verder komen ze ook voor in de gang, badkamer of toilet.

Heeft u een verhoogd risico om te vallen?

U heeft een verhoogd risico om te vallen als:

- u reeds eerder bent gevallen afgelopen jaar.
- uw evenwicht slecht is en u onstabiel loopt.
- u regelmatig en dringend naar de toilet moet.
- u een beperkt zicht heeft.
- u meerdere medicijnen gebruikt.
- u weinig beweegt.
- u duizeligheid ervaart bij opstaan, zie ook leefregels bij orthostatische hypotensie.

De verpleegkundigen op de afdeling nemen zonder dat u het weet maatregelen ter preventie van een val. Maar zelf kan u ook maatregelen nemen om een val te voorkomen.

## **Wat kunt u doen om vallen te voorkomen:**

- zorg voor goede schoenen.
- neem uw eigen loophulpmiddel mee.
- gebruik het hulpmiddel als u zich verplaatst.
- vraag hulp als u het nodig heeft.
- wacht tot de hulp is gearriveerd, soms kan het even duren voordat hulp komt. Maar er is 24 uur per dag een verpleegkundige aanwezig op de afdeling om u te begeleiden.
- draag uw bril.
- sta niet te snel op, maar ga eerst even rechtop zitten.
- let op het nachtkastje staat niet vast, gebruik deze dus niet als hulp bij het opstaan.
- doe het licht aan bij het uit bed gaan.
- trek geen sokken aan in bed, sokken zijn glad en u kunt daardoor sneller vallen.
- is de toilet 's nachts voor u te ver, vraag om een poststoel.
- meld het aan de verpleegkundige of arts als u zich soms duizelig voelt.
- probeer dagelijks te bewegen, evt met fysiotherapeut, verpleegkundige of familie.

Ondanks alle maatregelen van u en onze kant is een val niet 100% uit te sluiten.

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00764-NL 18-11-2024