



Vallen voorkómen

Afdeling Geriatrie

U of uw familielid verblijft momenteel op de verpleegafdeling in het Dijklanderziekenhuis. Graag willen wij uw aandacht vragen voor een belangrijk onderwerp: veilig lopen. Met deze folder willen wij u informatie en enkele adviezen hieromtrent geven.

Achtergrond

Zowel thuis als in het ziekenhuis komen ouderen wel eens ten val. Een val kan leiden tot letsel. Dit kan variëren van een wond of blauwe plekken tot ernstiger gevolgen bijvoorbeeld een botbreuk of hoofdletsel. Daarnaast ontstaat na een val vaak onzekerheid of angst, waardoor het lopen verder kan verslechteren. Een ziekenhuisopname duurt vaak langer na een val.

Oorzaken

Meestal wordt het valrisico niet door één, maar door meerdere factoren bepaald. Oorzaken kunnen onder andere zijn: slecht lopen door zwakkere spieren, een aandoening van zenuwgestel of botten, gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld bloeddrukverlagers of slaapmiddelen), slecht zien, vergeetachtigheid/ verwardheid en ziekte inzicht.

In het ziekenhuis zijn patiënten daarnaast vaak nog acuut ziek en weg uit hun vertrouwde omgeving.

Valpreventie

Uw verpleegkundige beoordeelt altijd of er een risico op vallen is en schakelt zondig de verpleegkundige van de geriatrie in.

De verpleegkundige van de geriatrie kijkt of er voor het verhoogde valrisico oorzaken zijn die behandeld kunnen worden en heeft zondig overleg met de geriater. Hierbij wordt onder andere naar uw gezondheid en medicijngebruik gekeken.

De verpleegkundige van de geriatrie werkt samen met de geriater, fysiotherapeut, ergotherapeut en zondig met de revalidatiearts. Behalve medische adviezen wordt er door de fysiotherapeut en/of ergotherapeut een oefen/revalidatie advies gegeven.

Ook wordt er rekening gehouden met factoren die de kans op letsel na vallen kunnen vergroten, zoals botontkalking of gebruik van bloedverdunners. Indien nodig zal uw arts met u bespreken of hier wat aan gedaan moet/kan worden.

Wat kunt u zelf doen?

Zodra uw conditie dit toelaat zal u gestimuleerd worden om uit bed te komen en indien mogelijk te gaan oefenen met lopen. Dit is belangrijk om te voorkomen dat u snel spierkracht en conditie verliest.

U kunt helpen het lopen zo veilig mogelijk te maken door op de volgende zaken te letten:

- Draag goed passende kleding.
- Draag passend schoeisel (sloffen én loopschoenen). Schoenen dienen goed om de voeten te sluiten.
- Loop niet op sokken.
- Gebruik uw eigen loophulpmiddel als stok, looprek of rollator.
- Draag altijd uw bril en/of hoortoestel, zodat u zich goed kunt oriënteren.
- Kunt u niet lopen doordat uw benen niet zo functioneren als zou moeten, vraag dan de verpleging om hulp of een loopmiddel.
- Belt u als u ergens niet bij kunt.
- Zoek geen gevaarlijke situaties op.
- Niet over het bedhek klimmen.
- Niet uit een hoog bed stappen.
- Ga zitten tijdens het douchen.
- Gebruik uw rolstoel bij lange afstanden.

Indien u onzeker bent of moeilijk loopt, loop dan alleen onder begeleiding.

De verpleegkundige van de afdeling zorgt ervoor dat:

- Uw bed in de laagste stand staat.
- U altijd een alarmbel binnen handbereik heeft.
- U bij uw loophulpmiddel kan indien u wilt staan of lopen.
- Uw rolstoel altijd op de rem staat.

Tot slot

Ondanks al deze maatregelen is een val niet altijd te voorkomen. Voor alle vragen kunt u zich wenden tot uw verpleegkundige. Deze kan u zo nodig doorverwijzen naar de geriater of verpleegkundige van de geriatrie.

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
info@dijklander.nl



WLZ-09873-NL 10 december 2020