

Fysiotherapie, Ouderengeneeskunde

Val(risico)preventie

Hoe maken we het samen veilig?

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Ouderen, maar ook andere risicogroepen, zoals patiënten die slecht zien of patiënten die moeite hebben met lopen, hebben in het ziekenhuis een grote kans om te vallen tijdens de opname. Als bij u de kans dat u valt tijdens de opname groot is, dan zal de polikliniekassistente, verpleegkundige of een andere zorgverlener u hierover informeren en u deze folder geven.

In deze folder informeren wij u waarom de kans om te vallen in het ziekenhuis groter kan zijn dan thuis, wat wij doen aan valpreventie, en wat u zelf en wat wij samen kunnen doen om te voorkomen dat u valt.

Algemeen

U bent in het ziekenhuis omdat er onderzoek gedaan moet worden of omdat een behandeling of operatie nodig is. Een bezoek aan of opname in een ziekenhuis betekent (vaak) dat u in een voor u onbekende omgeving verblijft. Bestaande gezondheidsproblemen, maar ook uw weerstand en beweeglijkheid kunnen minder zijn, waardoor de kans om te vallen groter wordt. Ook door het gebruiken van andere medicijnen dan thuis kan de kans op vallen toenemen.

Maatregelen die u zelf kunt nemen

Door aan te geven welke hulpmiddelen u nodig heeft, of waar u bang voor bent in een vreemde omgeving, helpt u ons om samen naar een oplossing te zoeken om de kans op vallen te verkleinen.

Vraag vooral om hulp bij het opstaan of lopen als u zich onzeker of angstig voelt.

Vraag ook gerust bij de ingang van het ziekenhuis of een gastvrouw u kan begeleiden.

Wat u nog meer kunt doen:

- Neem geen onnodige risico's, mocht u twijfelen vraag dan om hulp.
- Mocht u moeite hebben met lopen, gebruik een rolstoel. De afstanden naar poliklinieken en of afdelingen kunnen groot zijn.
- Draag altijd uw bril en/of gehoorapparaat.
- Draag schoenen en pantoffels met stevige, ruwe zolen. Zorg ervoor dat deze schoenen of pantoffels goed passen.
- Neem uw eigen loop- en/of hulpmiddelen mee.
- Sta niet te snel op als u in bed gelegen of in een stoel gezeten hebt. Dit voorkomt dat u duizelig wordt, waardoor u zou kunnen vallen.
- Loop niet over natte vloeren die na het schoonmaken nog niet droog zijn.
- Berg uw schoenen en tassen, die u niet direct nodig hebt, op in uw kast.
- Zorg ervoor dat uw nachtkleding niet te lang is, waardoor deze over de grond sleept. Dit vergroot de kans op een val.
- Bel * en vraag om hulp. Loop niet alleen naar het toilet als u zich onzeker of angstig voelt bij het lopen.

* Soms kan het voorkomen dat u wat langer moet wachten tot er een verpleegkundige bij u komt. Een reden hiervoor is dat de verpleegkundige vaak keuzes moet maken naar welke oproep hij/zij het eerst moet gaan. Het is daarom van groot belang dat u niet alvast alleen opstaat!

Maatregelen in het ziekenhuis

Het is belangrijk dat wij ons een goed beeld van uw gezondheid kunnen vormen, zodat we kunnen vaststellen of uw kans op een val groot is. Dat is nodig om u die hulp, middelen en/of tips te kunnen geven die u nodig hebt om op de been te blijven.

Wat u verder van het ziekenhuis mag verwachten:

- We zorgen ervoor dat de vloeren niet glad zijn.
- We plaatsen geen onnodige obstakels in de (polikliniek)gangen en patiëntenkamers.
- Aan de muren zijn leuningens bevestigd.
- We kunnen in het donker een lampje laten branden.
- We vragen u uw bed in sta-op-stand te zetten voor de nacht. De sta-op-stand is de meest prettige stand voor u, om zo gemakkelijk mogelijk uit bed te kunnen komen. Dit vermindert het risico dat u bij het uit bed stappen valt door het hoogteverschil. U kunt ons ook vragen het bed in die stand te zetten.
- Als u bang bent om uit bed te vallen omdat u in een vreemd bed ligt, kunnen we de bedhekken omhoog doen. Dit doen wij alleen als u niet de neiging hebt over de bedhekken heen te klimmen. Dit komt soms voor bij patiënten die verward zijn.
- Als het nodig mocht zijn, kan een familielid bij u overnachten (rooming-in). Dit gaat altijd in overleg met de verpleegkundigen van de afdeling waar u bent opgenomen.
- We kunnen u hulpmiddelen bieden, zoals een looprekje, loopstok of rollator. Maar neem deze hulpmiddelen vooral mee van thuis.
- Wij geven u en/of uw naasten graag advies over bijvoorbeeld hulpmiddelen, of het juiste schoeisel voor in het ziekenhuis.

Tot slot

Het is belangrijk samen te overleggen om de kans dat u valt klein te houden. Wij zullen met u, uw familieleden/mantelzorgers overleggen over de mogelijkheden om een val te voorkomen.

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen dan kunt u die stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

26.11, 10_18