

Het voorkomen van vallen in het ziekenhuis

In deze folder vindt u informatie over wat u zelf kunt doen om de kans op vallen tijdens uw opname in het ziekenhuis zo klein mogelijk te houden.

Wat is vallen?

Een val is een onbedoelde, plotselinge gebeurtenis waarbij u op de grond terechtkomt. Ook tijdens een opname in het ziekenhuis kunt u vallen. Uit onderzoek blijkt dat 2-15% van de opgenomen patiënten minimaal één keer valt tijdens de opname. Hierbij kan schade aan het lichaam ontstaan, zoals schaafwonden, kneuzingen maar ook breuken. Als u een keer gevallen bent, kunt u ook bang worden om te vallen. Niet alleen ouderen lopen een verhoogd risico om te vallen, maar ook jongere patiënten kunnen ten val komen tijdens een ziekenhuisopname.

Wat zijn de oorzaken van vallen?

Er zijn verschillende factoren die het risico op vallen verhogen. U loopt meer risico op vallen als u:

- Struikelt over een voorwerp in de omgeving van uw bed
- In de afgelopen zes maanden bent gevallen;
- Hulp nodig heeft bij het uit bed komen, of naar het toilet gaan;
- Slechter hoort of ziet;
- Moeite heeft met de toiletgang, zoals incontinentie van urine of ontlasting;
- Bepaalde medicijnen gebruikt, bijvoorbeeld slaapmiddelen of rustgevende medicijnen;
- Bepaalde ziektes heeft, waarbij u moeite heeft met bewegen of inschatten van de ruimte of tijd;
- Tijdens uw ziekenhuisopname een narcose, een roesje of een ruggenprik krijgt;
- Tijdens uw ziekenhuisopname een infuus, drain of katheter heeft.

Gevolgen van vallen

Een val kan door u als zeer ingrijpend worden ervaren, ook als de val geen lichamelijke verwonding tot gevolg heeft. Vaak ontstaat angst om een tweede keer te vallen, hierdoor kunt u onzeker worden.

Vallen kan ook een teken van een onderliggende ziekte kan zijn en het is daarom belangrijk is om dit te melden bij de arts of verpleegkundige.

Het voorkomen van een val is belangrijk. Dat kan door uw omgeving zo veilig mogelijk te maken en door zelf goed op te letten dat u geen onnodig risico loopt. Hieronder vindt u informatie over wat u zelf kunt doen om een val in het ziekenhuis te voorkomen.

Wat kunt u zelf doen in het ziekenhuis?

Val door lopen en/of balans problemen

- Zorg voor goed passende schoenen met stoeve zolen tijdens het lopen. Draag geen sloffen of slippers, deze zijn niet stevig genoeg;
- Probeer te blijven bewegen. Dit kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarvoor met de verpleegkundige of dit kan en mag. Loop liever drie maal daags een klein stukje dan één keer per dag een grote afstand;
- Maak gebruik van een loophulpmiddel. Indien u een loophulpmiddel gebruikt, zorg er dan voor dat deze goed op u is afgesteld. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan u helpen bij het afstellen en uitleg geven over het gebruik van het loophulpmiddel.
- Samen met de fysiotherapeut of verpleegkundige kunt u werken aan spierkrachtverbetering en het verbeteren van uw evenwicht.
- Wees alert als u lijnen (van een infuus of katheter) heeft die u kunnen beperken tijdens het bewegen.

Tijdens uw ziekenhuisopname is het belangrijk dat u zoveel mogelijk uit bed komt. Bedrust zorgt voor achteruitgang van uw spieren en longfunctie.

Mocht u toch op bed moeten verblijven:

- Overleg met de verpleegkundige of fysiotherapeut welke oefeningen u in bed kan doen om de spierkracht te verbeteren.