

Informatie over:

Risico op vallen

Loopt u risico om te vallen?

Uit onderzoek is gebleken dat patiënten die herstellende zijn van een ziekte of operatie, in een ziekenhuis sneller en vaker vallen dan in hun eigen huis.

U heeft ook een grotere kans om te vallen als u:

- ouder bent dan 70 jaar;
- slecht ziet;
- slecht hoort;
- al een keer eerder bent gevallen;
- bepaalde medicijnen gebruikt;
- verminderde spierkracht heeft;
- een evenwicht- of loopstoornis heeft;
- verward bent.

Al deze aspecten zijn risicofactoren. Hoe meer risicofactoren bij u van toepassing zijn, hoe groter de kans dat u kunt vallen.

Wat kunt u zelf doen om de kans op vallen te verminderen?

- De verpleging zorgt ervoor dat het oproepsysteem (de bel) in de buurt is. Als u ergens niet bij kunt, gebruik dan het oproepsysteem zodat de verpleging u kan helpen.
- Wacht op de verpleging als u die geroepen heeft met het oproepsysteem, zij komen zo snel mogelijk.
- Als u het idee heeft dat u niet alleen kunt lopen, vraag dan om hulp. Als iemand met u meeloopt, voelt u zich veiliger.
- Wees alert dat u zwakker bent dan normaal als u een onderzoek of operatie heeft ondergaan of langdurig in bed heeft gelegen.
- Draag goede schoenen, dus geen slippers. De schoenen moeten een stroeve zool hebben en goed passen.
- Als u toch zonder schoenen en zonder hulp gaat lopen, is het verstandig antislipsokken te dragen. Deze zijn te koop bij het winkeltje in de centrale hal van het ziekenhuis.
- Het nachtkastje kan wegglijden en is dus geen goed steunpunt.

Wat doet het ziekenhuis om de kans op vallen te verminderen?

De medewerkers van het ziekenhuis willen voorkomen dat u valt, door de risicofactoren zoveel mogelijk te beperken. Direct bij opname wordt bepaald hoe groot uw kans op vallen is. Daarna neemt men met u door welke maatregelen genomen kunnen worden om de kans op vallen zo klein mogelijk te maken.

Indien uw situatie dit toelaat, stimuleren de medewerkers u om zo snel mogelijk weer onafhankelijk te worden bij bijvoorbeeld lopen, wassen, aankleden en naar het toilet gaan. De fysiotherapeut helpt u zo nodig bij het oefenen, zodat u uw kracht weer terugkrijgt.

Informatie over:

Risico op vallen

Andere maatregelen

Mocht tijdens uw opname blijken dat eerder genoemde maatregelen voor u onvoldoende zijn, dan wordt gekeken naar alternatieven die bij uw situatie passen.