

Geriatricie  
040 286 4811

## **Inleiding**

Een opname in het ziekenhuis kan het risico op vallen doen vergroten. Bijvoorbeeld doordat je niet zo goed uit de voeten kunt wanneer je een infuus of katheter hebt. Of doordat je duizelig bent bij een bloedarmoede.

Een val kan vervelende gevolgen hebben, met name op oudere leeftijd. Eén op de tien ouderen die vallen doen hierbij ernstig letsel op, bijvoorbeeld een gebroken heup of een hoofdwond. Een val kan er voor zorgen dat je angstiger wordt om te bewegen, wat juist niet goed is voor het herstel. Soms moeten mensen langer opgenomen blijven in het ziekenhuis ten gevolge van een val, of moeten ze worden opgenomen in een verpleeghuis.

In het Anna ziekenhuis proberen we de kans dat je valt tijdens een opname zo klein mogelijk te maken. Hier lees je terug hoe we dit doen en ook wat je zelf kunt doen om het risico te verkleinen. Mocht je aanvullende vragen hebben, dan kun je deze uiteraard bespreken met de verpleegkundige op jouw afdeling.

## **Wat doet de afdeling om het valrisico te verkleinen**

Als je in het ziekenhuis wordt opgenomen en je valt in een risicogroep, dan zal de verpleegkundige het valrisico screenen en risicofactoren in kaart brengen.

Het risico om te vallen wordt door meerdere risicofactoren bepaald, waaronder:

- Recente val (minder dan zes maanden geleden).
- Moeite met lopen, bijvoorbeeld verminderde kracht, problemen met het evenwicht, duizeligheid, gebruik van een loophulpmiddel.
- Angst om te vallen.
- Slecht zien of horen.
- Verwardheid of geheugenproblemen.
- Bepaalde medicijnen.
- Somberheid.
- Incontinentie
- Een slechte voedingstoestand

Indien er een verhoogd valrisico is zal de verpleegkundige, eventueel samen met de fysiotherapeut, maatregelen inzetten om het risico op vallen zo klein mogelijk te maken.

Maatregelen die kunnen worden getroffen zijn bijvoorbeeld:

- Screening/begeleiding door een fysiotherapeut.
- Screening/begeleiding door een ergotherapeut.
- Gebruik van antislipsokken.
- Obstakels in de omgeving zoveel mogelijk wegnemen.
- Inzetten van een loophulpmiddel.
- Lopen onder begeleiding.
- Evaluatie van de medicijnen die je gebruikt (in overleg met jouw arts).
- Jouw mantelzorger vragen regelmatig aanwezig te zijn om jou te ondersteunen.

## **Tips om de kans op een val in het ziekenhuis zo klein mogelijk te maken**

Je kunt zelf, met hulp van jouw mantelzorger, ook bijdragen aan een zo klein mogelijk valrisico! Hieronder vind je enkele tips:

- Vermijd onnodige bedrust: te veel en te lang in bed liggen zorgt ervoor dat het lopen snel achteruit gaat door verlies van spiermassa en spierkracht. Naast dat hierdoor het valrisico wordt vergroot, is het ook nadelig voor het algemene herstel. Probeer overdag zoveel mogelijk met de gewone kleren aan op te zitten en stukjes te lopen (zo nodig onder begeleiding). Indien dit niet gaat vanwege ziekte, probeer dan in ieder geval de maaltijden aan tafel te nuttigen.
- Als je thuis een loophulpmiddel gebruikt, neem deze dan mee naar het ziekenhuis.
- Zorg voor stevig schoeisel of pantoffels met een antislipzool.
- Zorg voor comfortabele en goed zittende kleding (bijvoorbeeld geen te lange broek/rok).
- Neem jouw tijd, zodat je rustig en bedachtzaam kunt bewegen.
- Zorg dat je de weg weet naar bijvoorbeeld badkamer of toilet.
- Maak je gebruik van een bril en/of gehoorapparaat? Zorg dan dat deze aanwezig zijn in het ziekenhuis.
- Zet jouw nachtkastje aan dezelfde kant van het bed als thuis, zodat je op dezelfde manier als thuis uit bed kunt stappen.
- Zorg dat de bel binnen handbereik ligt (de verpleegkundige kan jou hierbij helpen).
- Vraag om hulp als je wilt opstaan/naar het toilet moet/iets wilt pakken of oprapen of als je om een andere reden begeleiding of hulp nodig hebt.

### **Na ontslag**

Wanneer er sprake is van een verhoogd valrisico tijdens opname, blijft dit risico na ontslag ook nog verhoogd. Dit geldt met name voor de eerste drie maanden na ontslag. Soms zul je vanuit het ziekenhuis het advies krijgen om thuis fysiotherapie of ergotherapie in te zetten. Wat je verder zelf kunt doen om het risico op vallen thuis te verkleinen vind je in de folder 'Verminder jouw kans om te vallen thuis'.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger006-verminder-uw-kans-te-vallen-in-het-ziekenhuis/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger006-verminder-uw-kans-te-vallen-in-het-ziekenhuis/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER006  
22-08-2018