

**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

# Valpreventie

*Dienst Fysische revalidatie en  
Reumatologie*



# Inleiding

Deze flyer is gemaakt voor personen die een verhoogd valrisico vertonen. De informatie is bedoeld om patiënten aan te sporen om veilig gedrag te stellen en zich te verplaatsen op een veilige manier zodat een val vermeden wordt.

Naast het bezorgen van een flyer zal ook een logo aan uw bed gehangen worden. Dit logo zal personeel er extra aandachtig op maken dat u een verhoogd valrisico heeft, waarbij het belangrijk is om extra maatregelen te treffen. Op die manier zullen transfers met uw bed en/of zetel zo veilig mogelijk verlopen.

Indien u meer informatie wilt, kunt u een uitgebreider brochure verkrijgen op de verpleegpost van uw dienst.

## Gevolgen van vallen

### Lichamelijke gevolgen

U kan verschillende letsels oplopen, zoals heup- en bekkenfracturen, schaafwonden, kneuzingen... Dit kan leiden tot een ziekenhuisopname of blijvende invaliditeit.

### Psychische en sociale gevolgen

Na een val kunt u schrik ontwikkelen, waardoor u minder gaat bewegen.

### Financiële gevolgen

Medische kosten kunnen hoog oplopen. Soms moet een woning aangepast worden of een hulpmiddel aangeschaft worden, ook dit zal kosten met zich meebrengen

# Valpreventie: wat u zelf kan doen...

## Zicht

Laat uw zicht regelmatig controleren bij de oogarts (minimum 1 keer per jaar). Draag alleen uw eigen bril, die afgestemd is op uw zicht.

## Schoeisel en voeten

Draag altijd stevig, gesloten schoeisel. Verzorg uw voeten of laat ze regelmatig behandelen door de pedicure.

## Gezondheid

Een slechte medische toestand verhoogt de kans op vallen. Raadpleeg uw arts zodat aandoeningen, zoals pijn en draaierigheid, tijdig kunnen behandeld worden.

## Voldoende bewegen

Door weinig beweging verlies je uw spierkracht, soepelheid en gaat uw algemene conditie dalen. Hierdoor wordt uw valrisico vergroot. Probeer dagelijks voldoende te bewegen.

## Valangst

Door angst om te vallen gaan mensen vaak minder bewegen. Maak afspraken met familie en/of burens, zodat zij af en toe kunnen controleren of alles in orde is. Zorg voor een GSM die steeds in de buurt is of een personenalarmsysteem.



## Medicatie/alcohol

Hoe meer geneesmiddelen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten, in het bijzonder kalmeer- en slaapmiddelen. Raadpleeg steeds uw arts zodat u zeker bent dat u het juiste geneesmiddel neemt en de juiste hoeveelheid.

## Veilig gedrag

Vermijd impulsieve, bruske bewegingen. Wees aandachtig tijdens het stappen. Gebruik loophulpmiddelen correct.



## Omgevingsfactoren

- Zorg steeds voor voldoende licht in iedere kamer
- Vermijd losliggende draden
- Verwijder materiaal op de grond
- Verwijder matten of tapijten
- Schik uw kasten praktisch en op grijphoogte
- Gebruik stoelen met een goede zithoogte en stevige armleuningen
- Gebruik stabiele opstapjes met leuning

# Het personeel hanteert de volgende maatregelen:

## Vloer/omgeving

- Verwijder overtollig materiaal uit kamers en gangen
- Zorg voor orde op de kamer
- Zorg voor een droge vloer
- Plaats alle karren in de gang langs één kant

## Alles dichtbij

- Bel, nachtkastje, drinken, telefoon, urinaal, schoeisel, perfusietaander aan de kant waarlangs de patiënt het bed verlaat
- Beloproepen zo snel mogelijk beantwoorden
- Begeleid de patiënt bij opstaan indien nodig

## Laagstand bed

- Plaats het bed bij het verlaten van de kamer altijd in de laagste stand

## Schoeisel

- Adviseer de patiënt om steeds gesloten schoenen/pantoffels te dragen

## Transport

- Bed: onrusthekkens bij transport omhoog, infusen aan de perfusietaander vast aan bed
- Rolstoel: rij voorzichtig en niet te snel, plaats de voeten altijd op de voetsteunen, zet de rem op alvorens iemand in of uit de rolstoel te helpen, vertel aan de persoon wat je gaat doen voor je een hindernis neemt, indien van toepassing: hang de infusen aan de infuustaander vast aan de rolstoel
- Zorg voor goed onderhouden materiaal
- Vraag om het eigen loophulpmiddel van de patiënt mee te brengen of voorzie een hulpmiddel van op de afdeling

## Opzetten remmen

- Bedden, rolstoelen en zetels zodat de transfers veilig kunnen gebeuren.
- Uitzondering: patiënten die zelf in hun zetel rondrijden

## Passende verlichting

- Zorg voor passende verlichting dag en nacht



# Contactgegevens



## Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

- **Revalidatiezaal Aalst:** tel. 053/72 42 68

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

- **Revalidatiezaal Asse:** tel. 02/300 60 53

## Campus Ninove

Biezenstraat 2 – 9400 Ninove

- **SP-dienst:** tel. 054/31 21 11

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 31/08/2020