

Voorkomen van vallen

adviezen voor, tijdens en na een verblijf in het ziekenhuis

Sommige mensen hebben een grotere kans om te vallen. In deze folder geven we u meer informatie over vallen en krijgt u tips over hoe u kunt voorkomen dat u valt.

Uw veiligheid

In OLVG besteden we extra aandacht aan veiligheid bij patiënten met een verhoogd valrisico. Daarom stellen we u bij opname vragen over vallen in het verleden, ondervoeding, acuut verward raken en beperkingen bij het bewegen. We hebben bij u vastgesteld dat u een verhoogd risico heeft om te vallen. Daarom nemen we maatregelen om vallen te voorkomen of om dit risico zoveel mogelijk te beperken. De arts en verpleegkundige onderzoeken wat de oorzaak is van het verhoogd valrisico en kan daarna besluiten een fysiotherapeut en/of een ergotherapeut in te schakelen.

Wat zijn de oorzaken van vallen?

Het komt veel voor dat mensen van 65 jaar of ouder vallen: ongeveer een derde van de ouderen valt minimaal 1 keer per jaar. Ook mensen jonger dan 65 jaar kunnen een verhoogd valrisico hebben. Oorzaken van vallen kunnen zijn:

- verminderde spierkracht
- stoornissen in het bewegen en lopen
- duizeligheid
- hartritmestoornissen
- lage bloeddruk
- medicijngebruik zoals bloeddrukverlagers, slaapmiddelen of rustgevende middelen
- slecht zien en horen
- aandacht- en geheugenproblemen
- zich haasten naar bijvoorbeeld het toilet
- slechte voedingstoestand

Een verblijf in een vreemde omgeving zoals een ziekenhuis, kan ook een risico zijn om te vallen.

Wat zijn de gevolgen van vallen?

Vallen kan grote gevolgen hebben, zowel lichamelijk als psychisch. Door een val kunt u last krijgen van bijvoorbeeld:

- Angst om te lopen of om weer te vallen.
- Verzwakking van de spieren door weinig of niet lopen. Hierdoor wordt lopen weer moeilijker.
- Verwondingen: denk aan blauwe plekken, een botbreuk of een bloeding.

Hoe kunt u tijdens uw opname in het ziekenhuis een val voorkomen?

- Zorg dat het bed op de goede hoogte staat wanneer u in of uit bed stapt. De verpleegkundige helpt u hierbij. Met de elektronische bediening aan uw bed kunt u het bed ook zelf op de goede hoogte instellen. Als u op de rand van het bed zit, moet u de voeten plat op de grond kunnen zetten.
- Blijf eerst op de rand van het bed zitten en sta pas na een paar tellen rustig op.
- Als u duizelig bent bij het opstaan of lopen, of zich onzeker voelt, meld dit dan aan uw verpleegkundige. De verpleegkundige kan u begeleiden bij het lopen.
- Draag stevige schoenen of sloffen die goed aansluiten en eventueel voorzien zijn van antislipzolen.
- Bent u gewend om bij het lopen een hulpmiddel te gebruiken, bijvoorbeeld krukken of een rollator? Deze zijn voor u beschikbaar op de afdeling.
- Zorg dat uw hulpmiddel binnen handbereik staan. Gebruikt u een rollator? Zet deze dan voor het opstaan op de rem.
- Vraag aan de verpleegkundige of fysiotherapeut of de rollator op de juiste hoogte is ingesteld.
- Leun bij het opstaan nooit op uw nachtkastje, dit kan weggrollen of omvallen.
- Voor uw eigen veiligheid raden wij u aan om altijd uw bril of gehoorapparaat te gebruiken, als u deze heeft.
- Zorg dat u goed blijft eten en zoveel mogelijk actief blijft.

Wat kunt u thuis doen om een val te voorkomen?

- Is uw huis veilig?
 - Controleer voor de zekerheid of er geen losse spullen op de grond liggen, denk aan losse snoeren of matjes.
 - Pas extra op bij een gladde vloer.
 - Zorg voor voldoende licht, ook als u in de nacht naar het toilet moet.
- Soms zijn er in uw thuissituatie aanpassingen nodig om vallen te voorkomen. Denk aan een douchestoel of handgrepen in douche of wc. Een ergotherapeut kan u bij de keuze van de juiste hulpmiddelen adviseren en begeleiden. Ook kan de ergotherapeut u advies geven over veiligheid in en om uw huis en samen met u het dagelijks handelen trainen.
- Wanneer u nog moeite heeft met lopen kunt u samen met de fysiotherapeut verder oefenen, ook eventueel in het omgaan met een loophulpmiddel.

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan één van onze fysiotherapeuten, ergotherapeuten of verpleegkundigen.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Ergotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13

Ergotherapie, locatie West

T 020 510 83 64

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 25 februari 2021, foldernr.1083