

Bijlage 2: Informatiebrochure valpreventie voor patiënten

Bron: Haines TP. Prevention of falls in the subacute hospital setting. 2004.
<http://eprints.infodiv.unimelb.edu.au/archive/00001106/01/ThesisRegular.pdf>.

Inleiding

U hebt dit boekje gekregen omdat u volgende informatie kan gebruiken om uw valrisico te verminderen tijdens uw ziekenhuisverblijf.

Heb ik een verhoogd risico om te vallen?

U heeft een verhoogd risico om te vallen als:

- u reeds een val hebt meegemaakt;
- uw benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en als u onstabiel wandelt;
- u regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- u een beperkt zicht heeft;
- u vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- u een chronische medische aandoening heeft zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- u een trombose heeft gehad;
- u perioden van duizeligheid heeft;
- u weinig beweegt.

Wat gebeurt er met mensen die vallen?

Vallen kan resulteren in breuken, bloedingen, ontwrichtingen of andere verwondingen. Mensen die vallen kunnen ook valangst ontwikkelen waardoor hun zelfvertrouwen en activiteitsniveau vermindert.

Waar gebeuren valincidenten in het ziekenhuis?

Twee derden van alle valincidenten gebeuren aan de rand van het bed. Verder komen ze ook vaak voor in een gang, badkamer en toilet.

Wanneer gebeuren valincidenten?

Valincidenten kunnen plaatsvinden om verschillende redenen, maar toch vinden 80% van de valincidenten plaats als de persoon alleen is, zoals bij het alleen uitvoeren van activiteiten, alleen naar het toilet gaan en terug in bed kruipen.

Via begeleiding door de kinesitherapeut, de ergotherapeut en de verpleegkundigen proberen wij u zo onafhankelijk mogelijk te maken op vlak van mobiliteit en activiteiten van het dagelijkse leven (zoals wassen en kleden).

Het zelfstandig uitvoeren van activiteiten is enkel veilig wanneer de gezondheidsmedewerker dit **uitdrukkelijk** aan u heeft meegedeeld.

Op welke tijdstippen doen valincidenten zich voor?

's Morgens gebeuren de meeste valincidenten **tussen 7u en 10u**. In deze periode is het personeel vaak druk bezig met de verzorging van andere patiënten. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen uit bed te komen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding. Ook de 's morgens ingenomen medicatie kan hiervoor mee verantwoordelijk zijn.

's Middags gebeuren de meeste valincidenten **tussen 17u30 en 19u**. In deze periode is het personeel vaak bezig met het opdienen van het avondeten en met patiënten naar het toilet te

brengen. Vaak proberen de patiënten die vallen alleen in bed te kruipen en naar het toilet te gaan zonder begeleiding.

Wees a.u.b. geduldig als u begeleiding vraagt tijdens deze periodes.

Drie eenvoudige stappen om valincidenten te voorkomen

1 WEET OF U HULP NODIG HEBT OM ROND TE WANDELEN

De gezondheidsmedewerker zal u zeggen als het veilig is voor u om alleen rond te wandelen.

2 VRAAG HULP ALS U DIT NODIG HEBT

Gelieve op de alarmbel te drukken wanneer u hulp nodig heeft. Het personeel zal u uitleggen hoe u de alarmbel kan gebruiken.

3 WACHT TOT HET PERSONEELSLID ER IS

Het personeel is vaak druk bezig waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht.

Dus **samengevat:**

- Wees niet bang om assistentie te vragen als u die nodig hebt.
- Het is belangrijk om deze bovenstaande procedure te volgen, zelfs voor de kortste afstanden. Vergeet niet dat twee derden van de valincidenten gebeurt rondom het bed!

Hoe gebeuren valincidenten?

1 EVENWICHT VERLIEZEN

OORZAKEN:

- Onstabiel evenwicht hebben.
- Uw hulpmiddel om te wandelen (stok, kruk, loopkader) niet gebruiken.
- Niet wachten op assistentie als u die nodig hebt.
- Meubilair gebruiken in plaats van uw loophulpmiddel bij het wandelen.
- Zich uitstrekken om iets te kunnen oprapen of voor het openen en sluiten van de deur.

HOE VERMIJDEN?

- Via oefeningen uw evenwicht trachten te verbeteren.
- Gebruik geen meubilair om op te steunen terwijl u rond uw bed wandelt.
- Verwittig het personeel via het bedalarmstelsel als u iets wil oprapen of openen.
- Hou zaken die u vaak nodig hebt dicht bij u zodat u er niet naar moet reiken als u ze wil gebruiken.

2 UITGLIJDEN

OORZAKEN:

- Natte ondergrond (vooral in toilet, badkamer en douche).
- Schoenen met een slechte grip of met een niet goed ondersteunende hiel.
- Teveel achterover buigen als u rechtop komt.

HOE VERMIJDEN?

- Wees aandachtig voor een natte ondergrond als u rondwandelt. Wanneer u een mogelijk gevaar ziet, bel dan voor assistentie.
- Draag een aangepaste bril.

- Doe het licht aan voordat u een bepaalde omgeving betreedt.
- Draag aangepast schoeisel met een ondersteunende hiel en anti-slip.
- Leun voorover als u recht komt en gebruik altijd uw hulpmiddel om te wandelen.

3 OVER OBJECTEN STRUIKELEN

OORZAKEN:

- Rondslingerende voorwerpen rond uw bed.
- Onvoldoende ruimte tussen de tafel, het nachtkastje en het bed om te bewegen.
- De doorgang waar u zal passeren niet bekijken op voorwerpen die in de weg liggen.

HOE VERMIJDEN?

- Bekijk de omgeving van uw bed waar u moet passeren op hindernissen.
- Als er iets in de weg ligt, vraag dan aan het personeel om het te verwijderen.
- Draag een aangepaste bril en overzie de weg die u zal afleggen op hindernissen.
- Zorg dat er voldoende verlichting is op de plaats waar u naartoe wandelt.

4 DOOR UW BENEN ZAKKEN

OORZAKEN:

- Zwakke of vermoeide spieren.
- Na een knie- of heupoperatie (vb. prothese), een trombose of na een lange periode van inactiviteit.
- Pijnlijke gewrichten (vooral ter hoogte van de knie).
- Door te proberen rond te wandelen zonder loophulpmiddel of zonder de assistentie die u nodig hebt.

HOE VERMIJDEN?

- Oefen om uw spieren te versterken.
- Als uw spieren vermoeid aanvoelen, rust dan, of vraag assistentie. Zelfs personen die normaal zelfstandig rondwandelen kunnen vermoeid zijn aan het eind van de dag.

5 DUIZELIGHEID OF FLAUWVALLEN

OORZAKEN:

- Een bloeddrukdaling bij het rechtop komen van liggen naar zitten of van zitten naar staan. Dit komt meer voor bij hartproblemen of bepaalde ziektes (vb. ziekte van Parkinson), na een maaltijd, op warme dagen, zo men uitgedroogd is of onder bepaalde medicatie.
- Andere medische condities zoals problemen met het binnenoor of een trombose.

HOE VERMIJDEN?

- Kom in rustig en verschillende stappen rechtop. Neem genoeg tijd zodat uw lichaam zich kan aanpassen aan de verandering in positie. Zet het hoofdeinde van uw bed wat hoger. Draag steeds uw steunkousen. Zorg dat u voldoende drinkt.
- Wees extra voorzichtig als u hartproblemen hebt, na een maaltijd, bij warme dagen of zo u onvoldoende drinkt.
- Als u zich soms duizelig voelt of flauw valt, spreek erover met uw arts.