

Vallen voorkómen

ALGEMEEN

Uzelf of uw familielid verblijft momenteel op de verpleegafdeling Geriatrie. Graag willen wij uw aandacht vragen voor een belangrijk onderwerp: veilig lopen. Met deze folder willen wij u informatie en enkele adviezen hieromtrent geven.

ACHTERGROND

Zowel thuis als in het ziekenhuis komen veel ouderen wel eens ten val. Dat een val kan leiden tot letsel is u bekend. Dit varieert van een wond of blauwe plekken tot ernstiger gevolgen als een botbreuk of hoofdletsel. Daarnaast ontstaat na een val vaak onzekerheid of angst, waardoor het lopen verder kan verslechteren. De ziekenhuisopname duurt vaak langer t.g.v. een val en het ontslag naar huis wordt erdoor bemoeilijkt.

OORZAKEN

Meestal wordt het valrisico niet door één, maar door meerdere factoren bepaald. Oorzaken kunnen onder andere zijn: slecht lopen door zwakkere spieren, een aandoening van zenuwgestel of botten, gebruik van bepaalde medicijnen (bijv. bloeddrukverlagers of slaapmiddelen), slecht zien, vergeetachtigheid en/of verwardheid. In het ziekenhuis zijn patiënten daarnaast vaak nog acuut ziek en weg uit hun vertrouwde omgeving.

VALPREVENTIE

Uw behandelend arts beoordeelt altijd of er een risico op vallen is en kijkt of hiervoor oorzaken zijn die behandeld kunnen worden. Hierbij wordt o.a. naar uw gezondheid en medicijngebruik gekeken. De arts doet dit samen met verpleegkundige, fysiotherapeut en ergotherapeut. Een multidisciplinaire aanpak dus. Behalve medische adviezen wordt er door de fysiotherapeut en verpleegkundige een oefen/revalideeradvies gegeven.

Ook wordt rekening gehouden met factoren die de kans op letsel kunnen vergroten, zoals botontkalking of gebruik van bloedverdunners. Indien nodig zal uw arts met u bespreken of hier wat aan gedaan moet/kan worden.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

Zodra uw conditie dit toelaat zal u gestimuleerd worden om uit bed te komen en indien mogelijk te gaan oefenen met lopen. Dit is belangrijk om te voorkomen dat u snel spierkracht en conditie verliest. U kunt helpen het lopen zo veilig mogelijk te maken door op de volgende zaken te letten:

Zorg dat de volgende zaken z.s.m. aanwezig zijn:

- goed passende kleding
- passend schoeisel (sloffen én loopschoenen)
- uw eigen hulpmiddel als stok, looprek of rollator
- draag altijd uw bril en/of hoortoestel, zodat u zich goed kunt oriënteren

Indien u onzeker bent of moeilijk loopt, loop dan alleen onder begeleiding.

Onze verpleegkundigen hebben het vaak druk, maar doen hun best om u z.s.m. bij te staan.

TOT SLOT

Ondanks al deze maatregelen is vallen niet altijd te voorkomen. Indien er een blijvend valrisico is kan de kans op een gebroken heup verkleind worden door het dragen van een heupbeschermer. Het kan zijn dat u het advies krijgt om er een aan te schaffen. Indien u hierover meer informatie wenst vindt u de folder in het folderrek. Voor alle vragen kunt u zich wenden tot uw verpleegkundige. Deze kan u zo nodig doorverwijzen naar arts of fysiotherapeut.