

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Voorkomen van vallen in het ziekenhuis

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Een bezoek aan of een opname in het ziekenhuis betekent dat u in een voor u onbekende omgeving komt. Hierdoor is de kans op vallen groter. Een val komt altijd onverwacht en kan ernstige gevolgen hebben.

Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het voorkomen van vallen tijdens uw bezoek of opname in het ziekenhuis. In de folder leest u over het herkennen van risico's bij vallen en de maatregelen die u zelf kunt nemen om een val te voorkomen.

### **Waar kijkt de verpleegkundige of uw behandelend arts naar als het gaat om het risico dat u valt?**

In het ziekenhuis stelt de verpleegkundige of uw behandelend arts u of uw familie een aantal vragen over uw situatie op dit moment. Voor vallen is dat: bent u de afgelopen maanden één of meerdere keren gevallen? Door uw antwoord kunnen wij het risico dat u kunt valt inschatten. Wij kijken ook of u een hulpmiddel bij het lopen gebruikt en/of u misschien minder goed ziet.

Er zijn oorzaken waardoor het risico op vallen groter wordt. U kunt hierbij denken aan:

- Leeftijd boven de 70 jaar.
- Ziektes die u heeft, bijvoorbeeld Parkinson, Hart- en vaatziekten, Artrose.
- Een eerdere val die u heeft meegemaakt.
- Minder goed kunnen bewegen of minder stevig staan.
- Moeite met de activiteiten die u elke dag doet, bijvoorbeeld traplopen, douchen.
- Minder goed kunnen zien of horen.
- Verwardheid, geheugenproblemen, stemmingsproblemen.
- Sommige medicijnen of combinaties van medicijnen.
- Gebruik van alcohol.
- Angst, onzekerheid of duizeligheid bij staan of lopen.
- Pijn.

- Moeilijk ophouden van poep of plas.
- Verandering of aanpassing in uw gezondheid.
- Omgevingsfactoren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan onvoldoende verlichting, losliggende kleding, geen krukje of antislipmat in de douche, niet juiste schoenen, niet passende kleding.

Het is belangrijk dat u oorzaken en die voor u gelden en hulpmiddelen die u gebruikt, doorgeeft aan de verpleegkundige of uw behandelend arts. Wij schrijven dit dan in uw patiëntendossier van het ziekenhuis zodat de zorgverleners hiervan op de hoogte zijn. Regelmatig wordt aan u gevraagd wat voor u nog wél of niet meer geldt van bovengenoemde punten als het gaat om uw het risico bij vallen.

#### **Wat kunt u zelf doen om vallen tijdens uw bezoek of opname in het ziekenhuis te voorkomen**

- Als u thuis loophulpmiddelen gebruikt, neemt u deze dan altijd mee naar het ziekenhuis. Het is vaak meer vertrouwd om bijvoorbeeld uw eigen loopstok of rollator te gebruiken. Zorg dat uw hulpmiddel altijd binnen handbereik is en op de rem staat als u ze niet gebruikt.



- Vraag uw familie, naasten om hulp bij uw bezoek of opname in het ziekenhuis.
- Zorg voor goed passende, stevige schoenen en/of pantoffels met zolen. Trek deze altijd aan als u uit bed stapt. Gebruik een lange schoenlepel om minder naar voren te hoeven buigen.
- Passen uw schoenen niet omdat u dikke opgezwollen voeten heeft, vraag de verpleegkundige dan om antislipsokken.
- Als het mag en kan, loop dan regelmatig een rondje over de afdeling.



- Draag uw bril en/of gehoorapparaat. Goed zien en horen is belangrijk om u zeker te voelen.
- Maak in de avond en nacht gebruik van het bedlampje als u uit bed wilt om bijvoorbeeld naar het toilet te gaan.
- Houd uw bed in de laagste stand zodat u gemakkelijk uit bed komt.
- Zet het nachtkastje aan de kant van het bed die u thuis gewend bent. Dit is vertrouwd.
- Zorg dat de vloer rondom uw bed vrij is van losse spullen, zodat u hier niet over kunt vallen.
- Wees voorzichtig met natte vloeren en snoeren.
- Zorg dat de bel binnen handbereik is en vraag altijd ondersteuning van een verpleegkundige als u angstig of onzeker bent bij het lopen.
- Soms kunt u duizelig worden bij te snel overeind komen. Sta niet te snel op en neem de tijd om u te verplaatsen. Lig u in bed: ga eerst even op de rand van het bed zitten. Onvoldoende aandacht voor het opstaan, het lopen of gehaast zijn verhoogt het risico op vallen.
- Let extra op als u meerdere medicijnen gebruikt of medicijnen die nieuw voor u zijn. Geef aan de arts of de verpleegkundige door als u last heeft van duizeligheid of andere bijwerkingen.



### Adviezen voor thuis

Ook thuis kunt u de kans op vallen verkleinen. Lees de folder [Voorkomen van vallen in de thuissituatie](#) zodat u weet wat u kunt doen om vallen thuis te voorkomen.

### **Tot slot**

Het is helaas niet altijd mogelijk om een val te voorkomen. Daarom is het heel belangrijk dat u in beweging blijft, in het ziekenhuis maar straks ook thuis. Van veel in de stoel zitten of in bed blijven verliest u veel spiermassa. Het risico op vallen is dan groter en het gevaar is dat u door uw benen zakt.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of uw behandelend arts.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

