



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

VALPREVENTIE IN HET ZIEKENHUIS



Een gids voor patiënten en hun familie



Een ziekenhuisopname kan het risico op valpartijen vergroten, vooral voor ouderen of mensen met beperkte mobiliteit.

Valpartijen hebben vaak meerdere oorzaken:

- **Omgevingsfactoren:**
tapijt, trappen, donkere of rommelige ruimtes enz.
- **Gedragsfactoren:**
onvoorzichtigheid, haast bij het zich verplaatsen enz.
- **Fysieke problemen:**
evenwichtsverlies, moeite met lopen, zich onwel voelen enz.
- **Medicatie**

Valpartijen, in het ziekenhuis of elders, zijn **nooit onschuldig**. Wanneer zorgteams, patiënten en hun familie nauw samenwerken, wordt dat risico op valpartijen **aanzienlijk teruggedrongen**.

⚠ Hoe kan ik vallen in het ziekenhuis voorkomen?

1 IN MIJN KAMER



Stel het bed in op de juiste hoogte zodat je gemakkelijk kunt gaan zitten en opstaan



Doe een nachtlampje aan



Houd je bel binnen handbereik



Houd je spullen binnen handbereik (boek, glas water, telefoon, afstandsbediening, bril enz.)



Gebruik een toiletstoel of urinoir



Laat wandelstokken, rollators, schoenen/pantoffels bij het bed staan



Zorg ervoor dat er niets in de weg ligt (kleden op de vloer enz.)



Vermijd om bestaand meubilair te verplaatsen

! Het verplegend personeel is er om je te helpen en zal medische apparatuur (blaaskatheter, infuuspomp) plaatsen aan de kant waar je gewoonlijk uit bed stapt.

2 IN MIJN BADKAMER/TOILET



Gebruik de steunrails



Zorg ervoor dat je niet op een gladde ondergrond loopt



Gebruik een stoel voor de wastafel zodat je niet te lang moet blijven rechtstaan



Vergeet niet naar het toilet te gaan voordat je naar bed gaat



Draag antislipschoenen/pantoffels



Ga 2-3 minuten op de rand van het bed zitten voordat je opstaat



Gebruik technische hulpmiddelen (wandestok, kruk, rollator enz.) en hellingen



Vermijd dat je moet rondlopen in het donker



Vermijd dat je plots moet bewegen of van richting moet veranderen

3 MIJN VOEDING + HYDRATATIE



Drink 1,5 liter water per dag (tenzij anders geadviseerd door je arts)



Eet een stevig ontbijt en sla geen maaltijden over

! Vraag om hulp om je te verplaatsen als je medische apparatuur hebt (drain, infuusstandaard, blaaskatheter enz.), want het risico om te vallen is dan groter.

4 MIJN KLEDING



Draag loszittende kleding die niet over de grond sleept



Draag comfortabele, platte schoenen/pantoffels met antislip en gesloten teen die je gemakkelijk zelf kunt aantrekken

5 MEZELF VERPLAATSEN



Draag je bril en hoorapparaat

6 COMMUNICEER



Meld waarschuwingssymptomen zoals pijn, vermoeidheid, zwakte, duizeligheid enz. aan het verplegend personeel of de mensen om je heen



Vertel je zorgverleners over je eerdere valpartijen



Stel je vragen aan en deel je angsten met leden van het verplegend personeel (fysiotherapeut, verpleegkundige, ergotherapeut enz.)



Bel een medewerker om je te helpen je te verplaatsen

♥ Familied van de patiënt: hoe kun je helpen?

Waarschuw het verplegend personeel als:

- 1 Je denkt dat je dierbare **het risico loopt om te vallen**
- 2 Als je familielid:
 - gevallen is **in het voorbije jaar**
 - zich **duizelig** voelt, **gedesoriëteerd** is of niet in zijn **normale doen is** (mogelijk een acute staat van verwarring, of delirium)
 - aan **dementie** lijdt
 - **gezichtsproblemen** heeft
- 3 Als de vloer **niet schoon** is of als er **voorwerpen in de weg** liggen

👉 Samenvatting

- 1 Zorg ervoor dat de **ruimte** rond het bed altijd **vrij** is
- 2 Zorg ervoor dat de bel, wandelstok/kruk/standaard en bril binnen **handbereik zijn**
- 3 Controleer of de schoenen dicht **bij het bed** staan en of het bed op de **juiste hoogte** staat
- 4 Haal de dingen die de patiënt niet meer nodig heeft, weg



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

Campus Hallepoort

Hoogstraat 322, 1000 Brussel

+32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be

Als je vragen hebt of meer informatie wenst

Aarzel dan niet om contact op te nemen met de **hoofdverpleegkundige** of de **verwijzende arts**:

.....