



# Valpreventie

informatie voor patiënten

## WAAROM VALPREVENTIE?

Veel incidenten in ziekenhuizen hebben te maken met ‘vallen’.

Een val is, ook in het ziekenhuis, snel gebeurd. In ongeveer dertig procent van de gevallen leidt dit tot lichamelijke letsels: een snij- en schaafwonde of een kneuzing. Soms zijn de gevolgen echter ernstiger en leidt een val tot een breuk of een ernstige bloeding.

Een val kan naast lichamelijke letsels ook andere gevolgen hebben, zowel op mentaal (valangst, depressie) als sociaal vlak (afhankelijker worden van anderen, sociale isolatie). Deze gevolgen komen vaker voor bij oudere mensen.

# AANDACHT VOOR EEN VEILIGE ZIEKENHUISOMGEVING

Alle UZ Leuven-medewerkers zetten zich in om een val tijdens uw verblijf te vermijden en zijn altijd bereid om u te helpen.

Daarnaast wordt er voortdurend aandacht geschonken aan een 'veilige ziekenhuisomgeving'.

- ✓ Gladde vloeren worden vermeden.
- ✓ Oneffenheden, losliggende delen in de vloeren worden steeds zo snel mogelijk weggewerkt.
- ✓ Aandacht voor correcte verlichting in kamer en gang.
- ✓ Muren en gangen werden voorzien van stevige steunen.
- ✓ In de gangen staan stoelen waarop patiënten even kunnen uitrusten bij het stappen in de gang. Dit kunnen klapstoelen met armleuningen zijn of losstaande stoelen met armleuningen.

# TIPS OM VALPARTIJEN TIJDENS UW OPNAME IN HET ZIEKENHUIS TE VERMIJDEN

Valincidenten kunnen nooit volledig voorkomen worden. Toch kunt u, samen met uw familie en vrienden, het risico op vallen sterk verminderen door enkele eenvoudige tips op te volgen.

1. Meld het aan de verpleegkundige of arts als u problemen hebt met uw zicht of gehoor. Neem zeker uw bril of gehoorapparaat mee naar het ziekenhuis en gebruik deze.



2. Hou voorwerpen die u vaak nodig hebt, zoals uw zakdoek, bril of telefoon dicht bij u zodat u er niet naar moet reiken als u ze wilt gebruiken.

Zorg ervoor dat het oproepsysteem (bel) binnen handbereik ligt en dat u weet hoe u het moet gebruiken. Zet ook altijd een glas water binnen handbereik.

3. Neem tijdens uw verblijf in het ziekenhuis geen medicijnen in waarvan de arts of de verpleegkundige niet op de hoogte is. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen. Als u zich zorgen maakt over uw medicatie en het risico op vallen, spreek dan de behandelende arts aan.

Slaappillen die u tijdens uw opname misschien nodig had, hoeft u niet noodzakelijk thuis verder te nemen.

Neem het geneesmiddel zoals voorgeschreven is door de arts: het juiste geneesmiddel, de juiste dosis, op het juiste moment, op de juiste manier.



**4.** Sta traag recht om duizeligheid te voorkomen.



**5.** Loop niet op blote voeten of kousen. Draag altijd schoenen die goed aansluiten en niet glijden. De antislipkousen die in het ziekenhuis worden gegeven, zijn slechts een tijdelijke oplossing tot u zelf veilig, gesloten schoeisel hebt.

**6.** Zorg ervoor dat uw kleding niet over de grond sleept.

**7.** Laat geen overtollig materiaal rondslingeren waarover u kunt struikelen of uitschuiven.

- 8.** Gebruik indien nodig een hulpmiddel, zoals krukken of een looprekje bij het wandelen. Als u met een infuusstaander wandelt, let dan goed op dat u niet over de uitstekende poten struikelt. Als u steun zoekt tijdens het lopen, zorg er dan voor dat u zich enkel vastgrijpt aan materiaal dat niet kan rollen of weg-schuiven. Controleer ook of de wieltjes van uw rolstoel, zetel en bed vastgezet zijn en of de rem opstaat.



- 9.** Vraag hulp als u zich niet zeker voelt om alleen in of uit bed te stappen, zeker 's nachts. Als u bang bent om te vallen, bespreek dit dan met de verpleegkundige of arts.

- 10.** Meld gevaarlijke situaties die een val zouden kunnen veroorzaken zoals natte of gladde vloeren, loszittende vloerbekleding, oneffenheden, defecte verlichting enzovoort, aan een verpleegkundige of andere zorgverlener.

**II.** Op sommige afdelingen worden pictogrammen op de kamer gebruikt. Die vertellen u op welke manier u het best beweegt of geholpen wordt door uw familie of zorgverlener. Indien u hier meer informatie over wenst, kunt u zich wenden tot uw zorgverlener. Beweeg regelmatig, maar op een veilige manier. Begeleiding van familie kan hierbij helpen.



Als u toch valt in het ziekenhuis zullen medewerkers u helpen en de nodige zorg verlenen. Uw valincident zal zeer nauwkeurig opgevolgd worden. Alle mogelijke oorzaken worden geanalyseerd zodat uw veiligheid en die van uw medepatiënten in de toekomst nog verhoogt.

Bekijk nu de videofilm met de algemene maatregelen om valincidenten te vermijden op het beeldscherm aan uw bed.

© maart 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de werkgroep 'valpreventie' in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700039](http://www.uzleuven.be/brochure/700039).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

