

Valpreventie

Verpleeg- en verzorgingshuizen

‘ Wat wij doen en u kunt doen om vallen te voorkomen’

- Zorg voor stevige goed vastzittende handgrepen;
- Gebruik een douchestoel om uzelf zittend te verzorgen;
- Zorg ervoor dat hulpmiddelen goed onderhouden zijn en meld gebreken direct aan uw eerstverantwoordelijke verzorgende, denk bijvoorbeeld aan de werking van de remmen van een rollator of rolstoel.
- Meld onveilige situaties of gebreken zowel in als rondom het huis aan de afdeling of de technische dienst.

Angst om te vallen?

Bent u erg angstig en beperkt dit uw dagelijks functioneren, meld dit aan uw verzorgende, het kan wenselijk zijn om hierin meer begeleiding te krijgen van bijvoorbeeld, de fysiotherapeut of eventueel de psycholoog.

Informatie

Voor meer informatie of vragen kunt u terecht bij uw eerstverantwoordelijke verzorgende, zij helpt u verder op weg naar de juiste therapeut of discipline.

Careyn

Postbus 9217
3506 GE Utrecht

Careyn Klantenservice

0900 2 111 222

E-mail

contact@careyn.nl

Website

www.careyn.nl

Algemeen

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. U herkent risico's minder snel en u reageert er ook trager op. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen. Vallen bij ouderen is een ernstig probleem. Binnen verpleeg- en verzorgingshuizen valt een bewoner gemiddeld twee keer per jaar¹, waarbij 6 tot 10 % van die valpartijen resulteert in letsel. Een val heeft voor u vaak grote gevolgen. Zo leidt het vaak tot achteruitgang in de kwaliteit van leven. U wordt onzeker en zal sneller hulp van verzorgenden nodig hebben.

Binnen Careyn speelt valpreventie een belangrijke rol in de zorg en is een vast punt van aandacht in het zorgleefplan. Een belangrijk onderdeel van het valpreventiebeleid is dat standaard 2 x per jaar de risicofactoren in kaart worden gebracht en maatregelen aangegeven worden om het risico op vallen te verkleinen. Dit gebeurt middels een multidisciplinaire aanpak.

In deze folder leest u welke risico's de kans op vallen verhogen en wat u of uw naasten zelf kunnen doen om die risico's te verminderen.

Te weinig beweging

Door te weinig te bewegen wordt u minder soepel, neemt uw spierkracht af en reageert u trager. Bewegen is belangrijk, de fysiotherapeut kan samen met u een oefenprogramma opstellen. Ook op het gebied van de keuze voor een loophulpmiddel kan de fysiotherapeut u begeleiden. Daarnaast kan het ook belangrijk zijn, op advies van de fysiotherapeut, op de afdeling of met familie te blijven bewegen.

Te lage bloeddruk bij opstaan of bukken

Als u bij bijvoorbeeld het opstaan last heeft van duizeligheid, kan u dit bespreken met uw arts, die u een verder behandeladvies kan geven.

De volgende tips kunnen ook helpen:

- Zet het hoofdeinde van uw bed iets hoger.
- Kom langzaam overeind en wacht tot de duizeligheid over is voordat u opstaat.
- Vermijd plotselinge bewegingen.

Geneesmiddelen

Diverse soorten geneesmiddelen, zoals kalmeringsmiddelen, slaapmiddelen en bloeddrukverlagende middelen verhogen de kans op vallen, evenals een combinatie van medicijnen. Uw arts zal uw medicijngebruik nagaan en kijken of veranderingen/aanpassingen in medicatie mogelijk zijn.

Ogen en gehoor

Laat regelmatig uw ogen en uw gehoor controleren. Of geef bijzonderheden/veranderingen door aan uw eerstverantwoordelijke verzorgende. Eventueel kan bij blijvende problemen met het zien de ergotherapeut worden ingeschakeld.

Schoenen en/of voetproblemen

Goed schoeisel sluit goed aan om de hiel, heeft een stroeve zool en een hak die niet te hoog of te laag is. Een te ruime schoen die 'slipt', verhoogt het risico op vallen. Een te nauwe schoen geeft klachten, maakt het lopen moeilijker, waardoor de kans op vallen toe neemt. Bij voetproblemen kan de verzorging voor u de pedicure regelen. Ook kan er via de fysiotherapeut een consult bij de orthopedisch schoenmaker geregeld worden.

Incontinentie

Heeft u vaak last van incontinentie, of moet u vaak naar het toilet? Zorg voor goede verlichting bij nachtelijke toiletbezoeken. Samen met uw verzorgende kan worden gekeken of u het juiste incontinentie-materiaal heeft. Ook kan zo nodig uw arts betrokken worden.

Veiligheid in en rondom het huis

Binnen de verpleeg en verzorgingshuizen wordt door de medewerkers aandacht besteed aan de veiligheid van de omgeving in en rondom het huis. Ook kunt u zelf op diverse aandachtspunten letten afhankelijk van uw verblijf in een verpleeg- of verzorgingshuis.

- Laat geen losse spullen op de vloer liggen, werk kabels weg en gebruik geen losse tapijten of matjes;
 - Zorg voor een schone en droge vloer;
 - Gebruik in de badkamer bij afwezigheid van een antislipvloer een antislipmat;
-