

WAT ALS U VALT?

In het ziekenhuis

→ Roep de verpleegkundige van de eenheid

Thuis

→ Indien u kunt opstaan

- Blijf kalm, kom op adem
- Controleer of u niet gewond bent
- Sta recht



- Ga zitten om bij te komen

→ Indien u niet kunt opstaan

- Blijf kalm, kom op adem
- Zoek hulp:
 - gebruik uw alarmknop of uw telefoon als u die bij de hand hebt
 - verplaats u schuivend tot bij een telefoon of een plaats waar men u kan horen
 - roep, maak lawaai (met uw stok of een ander voorwerp) indien u denkt dat men u kan horen
- Neem een comfortabele houding aan terwijl u op hulp wacht en, indien mogelijk:
 - plaats een kussen onder uw hoofd
 - neem een kledingstuk of een deken om warm te blijven
 - beweeg indien mogelijk uw gewrichten om de doorbloeding te bevorderen en stijfheid te vermijden

→ Raadpleeg uw arts

Onderschat nooit de ernst van een val. Een val kan zelfs zonder gevolgen een nasleep hebben.

VRAGEN?

Tijdens het ziekenhuisverblijf

- Wat zou nuttig zijn om mij gemakkelijker te wassen, te kleden, naar het toilet te gaan...?
- Waar vind ik het nodige hulpmateriaal?
- Welke oefeningen voer ik zittend, liggend of rechtstaand uit?
- Hoe zit dat met mijn evenwicht?
- Hoe kan ik mij laten helpen?

Aarzel niet om contact op te nemen met de verpleegkundige of de arts van de verdieping voor elke bijkomende inlichting. Zij zullen uw behoeften aan de betrokken leden van het medisch en paramedisch team doorgeven.

Thuis

- Neem zeker contact op met uw huisarts, de sociale dienst van uw gemeente of van uw ziekenfonds.

Site St-Elisabeth

De Frélaan 206
1180 Brussel
☎ 02 614 20 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16
1410 Waterloo
☎ 02 614 42 00

Site St-Michel

Linhoutstraat 150
1040 Brussel
☎ 02 614 30 00

Externe raadpleging te Halle

Bergensesteenweg 67
1500 Halle
☎ 02 614 95 00



VALLEN... Praat erover!

Informatie
voor patiënten
en hun naaste
omgeving

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

DEFINITIE

Een val wordt gedefinieerd als ongewild op de grond of in een lagere positie dan de oorspronkelijke houding terechtkomen.

(SFGG-HAS)

ALARMSIGNALLEN

- Moeilijk lopen
- Moeilijk opstaan uit bed, zetel, toilet
- Evenwichtsverlies, duizeligheid

BEVORDERENDE FACTOREN

- Verminderd zicht en/of gehoor
- Pijn
- Ondervoeding/Uitdroging
- Verminderde mobiliteit, verlies van spierweefsel
- Geneesmiddelengebruik: hoeveelheid (> 4) en aard (slaapmiddelen, angstremmers...)
- Alcoholgebruik

GEVOLGEN VAN VALLLEN

Lichamelijk

- Breuken, kneuzingen, blauwe plekken, wonden, pijn...
- Complicaties door immobilisatie: doorligwonden, uitdroging, bronchopneumonie, verwardheid...

Psychosociaal

- Afhankelijkheid van een derde
- Sociaal isolement: angst om buiten te komen...
- "Post-valsyndroom": angst om te vallen, verminderde activiteit, verlies van zelfvertrouwen...

ENKELE PREVENTIETIPS

Om zelfstandig te blijven

- Blijf regelmatig bewegen (wandelen, turnles...)
- Gebruik uw gewone technische hulpmiddelen

Pas uw woonruimte aan

- Zorg voor aangepaste verlichting
- Plaats stoelen en zetels op de juiste hoogte
- Beperk hindernissen, vermijd tapijten, maak ruimte vrij...

Kies juiste kleding

- Draag aangepaste schoenen
- Trek comfortabele kleding aan, niet te ruim, niet te lang

Verbeter uw zintuiglijke waarnemingen

- Gebruik uw bril en hoorapparaat
- Behandel uw pijn

Zorg voor gezonde voeding

- Evenwicht in eiwitten, fruit en groenten
- Rijk aan calcium en vitamine D
- Drink voldoende (meer overdag dan 's avonds)

Pas uw leefgewoonten aan

- Vraag hulp voor bepaalde activiteiten uit het dagelijks leven (boodschappen, schoonmaak...)
- Overweeg een oproepsysteem (alarmknop)

Controleer uw geneesmiddeleninname

- Respecteer de dosis en de wijze van inname van de voorgeschreven geneesmiddelen

Neem deel aan een groep voor "Valpreventie"

- Zoals aangeboden in de Europa Ziekenhuizen
Contact: ☎ 02 614 35 63 of ☎ 02 614 35 66
onedaygeriatric@euzh.be

IN HET ZIEKENHUIS

Uw medewerking is heel belangrijk

- Meld aan het verzorgend personeel als u tijdens de afgelopen drie maanden gevallen bent of bang bent om te vallen

- Loop enkel met geschikte schoenen of antislipsokken



- Gebruik uw bril en hoorapparaat

- Volg de gegeven instructies en raad op voor uw verplaatsingen

- Houd het bel bij de hand en druk erop wanneer u hulp nodig hebt

- Sta langzaam op, pauzeer 10 seconden wanneer u van houding verandert

- Gebruik uw technische hulpmiddelen zoals thuis: stok, rollator...

- Controleer of de wielletjes onder het nachtkastje, het bed, de zetel geblokkeerd zijn voordat u erop steunt of gaat zitten



- Ga regelmatig naar het toilet, vooral vóór het slapengaan

- Behoud zo veel mogelijk een minimum aan (actieve en passieve) lichaamsbeweging tijdens uw verblijf: stap naar de zetel, eet aan tafel, help bij uw toilet...

U wenst meer informatie?

Vraag gerust of de ergotherapeut, de diëtist of de kinesitherapeut langskomt...