Loopt u het risico te vallen?

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Een valpartij kan ernstige gevolgen hebben, daarom is het belangrijk die te vermijden. Sommige zaken kunnen de kans op vallen verhogen. Omdat we willen nagaan of u risico loopt op vallen, is er deze vragenlijst met maatregelen en tips. Het is vooral belangrijk dat u er durft over te praten. Zo kan er gezocht worden naar oplossingen, want bij AZ Delta willen we u niet laten vallen.

De werkgroep valpreventie

Checklijst

- **Valt u regelmatig? Hebt u last van plots bewustzijnsverlies of zakt u soms spontaan door de benen?**

Ga op raadpleging bij uw arts. Drink voldoende water en eet voldoende. Wees matig in alcoholgebruik. Kom steeds langzaam recht.

- **Is de omgeving binnen- en buitenshuis veilig?**

Spreek erover met uw arts of ziekenfonds en vraag om een huisbezoek van een ergotherapeut.

- **Lijdt u aan depressie of hebt u last van verwardheid?**

Contacteer uw arts, informeer familie of kennissen. Durf er over te spreken.

- **Hebt u gehoors-, gezichts- of evenwichtsstoornissen?**

Raadpleeg uw arts, oogarts of neus-keel-oorarts. Draag een aangepaste bril en/of gehoorapparaat.

- **Moet u frequent naar het toilet of hebt u last van urineverlies en/of verstopping/constipatie?**

Informeer uw arts. Gebruik eventueel aangepast incontinentiemateriaal.

- **Hebt u last van spierzwakte of gebruikt u een loophulpmiddel?**

Kies een juist loophulpmiddel en draag gesloten schoenen. Vraag om kinesitherapeutische behandeling aan uw arts en zorg voor een veilige thuisomgeving.

- **Neemt u meer dan 5 verschillende geneesmiddelen?**

Bespreek de mogelijkheid om de medicatie aan te passen of te stoppen met uw arts. Neem medicatie zoals voorgeschreven en meld steeds eventuele bijwerkingen. Start nooit op eigen initiatief met nieuwe medicatie.

U komt op raadpleging

- Bent u de voorbije week gevallen?
- Bent u slechtziend?
- Bent u minder mobiel en gebruikt u een hulpmiddel zoals een kruk of rollator.
- Hebt u een aandacht- of geheugenprobleem?

Meld dit dan zeker aan uw arts bij het begin van de raadpleging.

U verblijft in het ziekenhuis

- Hou de bel of andere vaak gebruikte voorwerpen binnen handbereik.
- Plaats uw bed in de laagste stand.
- Laat niets slingeren op de grond.
- Zorg voor voldoende licht als u 's nachts moet opstaan.
- Vraag hulp als u zich onzeker voelt bij het stappen.
- Als u moeilijkheden hebt bij het stappen, vraag advies over het gebruik van een kruk of looprek.

Schoenen

- Draag steeds gesloten schoenen of pantoffels.
- Vermijd schoenen met een gladde zool.
- Loop nooit blootvoets of op sokken rond. Draag beter antislipkousen.
- Bespreek voetproblemen met uw arts.

Hulp?

- Meld zaken die de kans op vallen verhogen.
- Zoek enkel steun op vaste objecten. Zet materiaal op wieltjes steeds op de rem, wanneer er niet mee gereden wordt.
- Ga zitten bij handelingen die u uit evenwicht kunnen brengen zoals: wassen, aankleden...
- Vraag zo nodig hulp bij verplaatsingen?

Contact

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze gerust aan uw arts, kinesitherapeut, ergotherapeut of een andere zorgverlener.
of contacteer Wim Denolf,
expert valpreventie en fixatie
e valpreventie@azdelta.be
t 051 23 64 18

www.azdelta.be

Bron: info Wim Denolf

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 1355-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 09/04/2021**