

Zorg voor een valkuil-vrije kamer!

Veilige vloer

Altijd alles binnen handbereik

Laagstand bed

Kousen en slecht schoeisel vermijden

Uitstekende hulpmiddelen

In remstand bed en stoel

Licht genoeg



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

**Vallen voorkomen
in het ziekenhuis**

WELKOM

**BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL**



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be

Vallen voorkomen

Vallen is niet alleen bij bejaarden een ernstig probleem. Vaak is het een eerste teken van andere problemen.

De oorzaken van vallen kunnen we in twee groepen onderverdelen.

1. Gezondheid en lichaam

Een eerste groep zijn oorzaken verbonden met uw gezondheid en de toestand van uw lichaam. Dit zijn de belangrijkste oorzaken van vallen.

Misschien bent u stijver door gewrichtsproblemen of zijn uw spieren zwakker door meer stil te zitten en minder te bewegen. In beweging blijven is heel belangrijk om uw spierkracht en uw evenwicht te behouden. Soms kan de kinesist u daarbij helpen.

Het is duidelijk bewezen dat actief blijven of weer wat actiever worden, zeer goed is voor de gezondheid en dat tot op hoge leeftijd. Het kan beter gaan en u voelt zich eventueel zekerder met een looprekje als hulp. Misschien bent u sneller duizelig door hartproblemen, door een te lage bloeddruk of door bepaalde medicatie (kalmeermedicatie of medicatie voor hart en bloedvaten bijvoorbeeld). Dan raden we u aan om geen te bruuske bewegingen of plotse houdingsveranderingen te maken. Sta rustig recht en gebruik desnoods een steun. Ga eerst zitten nadat u plat hebt gelegen en kom pas dan recht.

Het kan ook zijn dat u minder ziet en daardoor sneller over iets struikelt, dan kan een bezoek aan de oogarts zeer belangrijk zijn.

2. Omgeving

Een tweede groep oorzaken zijn niet aan uw lichaam gebonden maar zitten in uw omgeving. Ook hier kunnen we dingen verbeteren.

Daarvoor hanteren wij in het ziekenhuis het VALKUIL-principe. Samen met u, uw familie en al onze zorgverleners trachten wij op deze eenvoudige manier het valrisico te beperken.

Veilige vloer: wij trachten natte vloeren zoveel mogelijk te beperken, zo weinig mogelijk materiaal te laten slingeren.

Altijd alles binnen handbereik: uw bel, een glas water, zakdoekjes.

Laagstand van het bed zodat u makkelijk in en uit uw bed kan komen.

Kousen en slecht schoeisel gaan we vermijden: een stevige schoen of pantoffel maakt het stappen een stuk veiliger.

Uitstekende hulpmiddelen aangepast aan uw noden; de kinesist en ergotherapeut helpen u bij de juiste keuze.

In remstand van bed of zetel, zodat we de kans op wegglijden beperken.

Licht genoeg; vooral 's nachts kan een klein lampje in de badkamer een wereld van verschil maken.