



Patiënteninformatie

Valpreventie op de palliatieve eenheid:

Kent u de valkuil?

Inleiding

Vele mensen denken dat vallen onvermijdelijk hoort bij het ouder worden en niet kan worden voorkomen. Wij willen er echter alles aan doen om een val tijdens uw verblijf te vermijden. Wij nemen vallen ernstig.

Kent u de VALKUIL?

(Naar een concept van het Jan Ypermanziekenhuis)

Wij zullen trachten om een val te voorkomen door onderstaande valpreventiemaatregelen toe te passen die vnl. gericht zijn op het veiliger maken van de omgeving waarin u verblijft. Vanzelfsprekend kunnen wij dit niet alleen en hebben wij hiervoor uw hulp nodig. Wat u zelf kan doen, vindt u op de volgende bladzijde.

Misschien wel de belangrijkste preventiemaatregel:

Aarzel niet om ons om hulp te vragen!

V	<p>Veilige vloer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kunt struikelen. • Zorg voor voldoende ruimte (+/-85 cm doorgang) om te stappen. • Meld het wanneer u gemorst heeft op de vloer, zodat u niet uitglijdt.
A	<p>Alles binnen handbereik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd voorwerpen die u vaak gebruikt, zoals drinken, uw zakdoek, bril, rollator en telefoon binnen handbereik. • Zorg ervoor dat u makkelijk bij de alarmbel kunt en dat u weet hoe u het moet gebruiken. Aarzel niet om hulp te vragen.
L	<p>Laagstand van het bed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaats het bed in de laagste stand. • Vermijd duizeligheid bij het rechtstaan. Zet u eerst even rechtop alvorens langzaam recht te staan.
K	<p>Kousen en slecht schoeisel vermijden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermijd lopen op kousen. • Draag goed passende, voldoende brede schoenen met een platte zool, die uw voeten volledig omsluiten. • Zorg ervoor dat u niet struikelt door kleding die over de grond sleept.
U	<p>Uitstekende hulpmiddelen gebruiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik, indien nodig, een hulpmiddel bij het wandelen. Probeer dagelijks een half uurtje te bewegen (met de kinesitherapeut, wandelen op de gang, ...) waardoor u uw spieren versterkt en u uw evenwicht verbetert. • Vraag een toiletstoel wanneer u vaak naar het toilet moet en u slecht te been bent. • De kans op vallen verhoogt wanneer u slecht ziet en/of hoort. Meld dit aan de verpleegkundige of arts.
I	<p>In remstand plaatsen van rollend materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steun nooit op rollend of onveilig materiaal (bv. tafeltje van het nachtkastje, infuusstaander, deurklink,...). • Controleer of de wieltjes van uw rollator, toiletstoel, rolstoel, zetel en bed vastgezet zijn.
L	<p>Licht voorzien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open 's ochtends de gordijnen en voorzie voldoende licht. • Laat 's nachts de oriëntatieverlichting of de verlichting van de badkamer aan zodat u zich kunt oriënteren en voldoende ziet wanneer u naar het toilet moet.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11