

+ Diagnostiek



Vallen voorkomen



Inleiding

Als u wordt opgenomen in het dr. Horacio Ziekenhuis, willen wij weten of u een verhoogde kans heeft om te vallen. De verpleegkundige heeft u daarvoor een aantal vragen gesteld. Hieruit blijkt dat u een verhoogde kans heeft om tijdens uw opname in het ziekenhuis te vallen. Om de kans op vallen te verminderen nemen wij aanvullende maatregelen. Ook u kunt hierbij helpen.

In deze folder vindt u informatie over wat u zelf kunt doen om de kans op vallen tijdens uw opname in het ziekenhuis zo klein mogelijk te houden.

Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen?

1. Meld aan de verpleegkundige of arts als u problemen hebt met uw gezichtsvermogen en/of gehoor. Draag uw bril en/of gehoor-apparaat.
2. Houd voorwerpen die u vaak nodig hebt, zoals zakdoek, bril of telefoon dicht bij u zodat u er u er gemakkelijk bij kunt.
3. Zorg dat het oproepsysteem (de bel) binnen handbereik ligt en dat u weet hoe u dat moet gebruiken.
4. Neem tijdens het verblijf in het ziekenhuis geen medicijnen in waarvan de arts of verpleegkundige niet op de hoogte is. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen.
5. Sta niet te snel op als u in bed heeft gelegen of in de stoel heeft gezeten.
6. Zorg ervoor dat uw kleding niet te lang is, waardoor deze over de grond sleept.
7. Loop niet op blote voeten of kousen. Draag altijd schoenen die goed aansluiten aan de voet. De schoen heeft een stroeve zool en een lage hak.
8. Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.
9. Berg schoenen en tassen die u niet direct nodig heeft op in uw kast.
10. Gebruik indien nodig een hulpmiddel bij het wandelen, zoals krukken of een looprekje.
11. Zoekt u steun tijdens het lopen, zorg er dan voor dat u zich enkel vastgrijpt aan materiaal dat niet kan rollen of wegschuiven.
12. Vraag hulp als u zich niet zeker voelt om alleen in of uit bed te stappen, zeker 's nachts.
14. Meld gevaarlijke situatie die een val kunnen veroorzaken aan een verpleegkundige of andere zorgverlener. Denk aan natte of gladde vloeren, loszittende vloerbedekking, oneffenheden en defecte verlichting.
15. Twee familieleden kunnen altijd een pasje krijgen om met u de dag door te brengen en één kan blijven overnachten. Als u soms verward bent of plotseling verward wordt is het belangrijk dat een familielid altijd aanwezig is.

Wat als u toch gevallen bent?

Als u toch valt in het ziekenhuis, verlenen medewerkers de nodige zorg. Uw valincident wordt zeer nauwkeurig bekeken. Alle mogelijke oorzaken worden geanalyseerd samen met de arts, de verpleegkundige, de geriater verpleegkundige, de ergotherapeut en fysiotherapeut. We proberen hiermee uw veiligheid te verhogen en een volgende val te voorkomen.



Afdeling B3

Tel: (+297) 527 4330

Dr. Horacio E. Oduber Hospital

Dr. Horacio E. Oduber Hospital Boulevard # 1

Tel: (+297) 527 4000

www.arubahospital.com