

# ► Blijf vallen een stap voor!

AZ Klina werkt actief aan een beleid rond valpreventie. Deze brochure wil de patiënt en zijn naasten informeren over valpreventie in het ziekenhuis.

Met enkele praktische tips willen we het valrisico zo veel mogelijk beperken. Indien mogelijk ook na het verblijf in het ziekenhuis.

De blauwe armband die u of uw familielid draagt wijst er op dat er sprake is van verhoogd valrisico. Daarom vragen we uw aandacht voor een aantal afspraken.

## Kamer en bed

- Het nachtkastje staat aan de kant van het raam. Vermits dit geen remmen heeft is het geen goed steunpunt om uit het bed te komen.
- De uitstapkant (naar gang en badkamer) is dan zoveel mogelijk vrij.



- De uitstapkant (naar gang en badkamer) is dan zoveel mogelijk vrij.
- Laat u uitleggen hoe u het bed kan bedienen. Zet bijvoorbeeld voor u rechtkomt, eerst de bovenbeensteun van het bed omlaag en gebruik het zijdelingse bedhekken als houvast.
- Zorg dat leidingen en infuusstaanders aan de uitstapkant van uw bed staan.

## Beweging

- Vermijd bruuske bewegingen en neem de tijd wanneer u uit bed opstaat en ergens naartoe wil.

- Wacht even op de rand van het bed alvorens recht te staan. Sta op wanneer u zeker bent dat u na het rechtkomen niet meer duizelig bent. Gebruik het zijdelingse bedhekken aan de kant van de badkamer als houvast.
- Sta ook niet te snel op uit uw stoel.
- Als u een slecht evenwicht heeft, gebruik dan steeds uw wandelstok, looprek of rollator. Of bepaal op voorhand waar u een goed steunpunt vindt.
- Beweging is gezond. Maak zeker een wandeling over de gang wanneer u de toelating heeft van uw arts. Uw bezoek kan u hierbij helpen.
- Vraag steeds hulp als u twijfelt of bang bent.

## Zien en horen

- ▶ Draag steeds uw gewone bril. Zet uw leesbril af als u gaat stappen.
- ▶ Draag uw hoorapparaten en zorg dat ze goed afgesteld zijn.

## Kleding en schoeisel

- ▶ Zorg ervoor dat uw dag- en slaapkledij niet te lang is en dat broeken goed passen.
- ▶ Draag geen sokken in bed ( steunkousen kunnen wel ).
- ▶ Doe uw pantoffels of schoenen aan wanneer u uw bed verlaat.
- ▶ Draag veilige, liefst achteraan gesloten schoenen of pantoffels die goed aansluiten, met een niet gladde zool, zonder hak ofwel met een lage, brede en stevige hak.

## Voor bezoekers

- ▶ Zorg voor veilig schoeisel voor uw familielid.
- ▶ Zorg dat bril en hoorapparaat in orde zijn (ook voldoende batterijen).
- ▶ Zorg ervoor dat het drinkglas, een zakdoek, de alarmbel en het nachtkastje binnen handbereik zijn en dat het bed in de laagste stand staat wanneer u de kamer verlaat.

## Informatie over valpreventie

Met vragen of suggesties kan u steeds bij de verpleegkundige terecht.

Informatie rond valpreventie kan u krijgen

- ▶ bij de ergotherapeut die werkzaam is op uw dienst
- ▶ de thuiszorgwinkel in uw buurt
- ▶ de dienst ergofoonadvies van uw mutualiteit

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
[www.vermijdvallen.be](http://www.vermijdvallen.be)

**AZ Klina**  
Augustijnslei 100  
2930 Brasschaat  
T. +32 3 650 50 50  
info@klina.be  
www.azklina.be

**AZ Klina**   
▶ voluit voor zorg

## Valpreventie in het ziekenhuis



**AZ Klina**   
▶ voluit voor zorg