

Veilig in het ziekenhuis, we zorgen er samen voor!

Voorkomen is beter dan genezen. Een valincident kan ernstige gevolgen met zich meebrengen. Vermijd daarom mee valpartijen in ons ziekenhuis.

Een val kan verschillende oorzaken hebben. Eerst en vooral is het belangrijk dat je actief en fit blijft om vallen te vermijden. Even belangrijk is het dat je je eigen veiligheid bewaakt. Daarom geven we je graag enkele tips mee in deze folder.

00004351 - © GZA - november 2022

Bij ons ga je niet onderuit

Tips rond valpreventie

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be

Kom je op consultatie?

Indien je beantwoordt aan één van de **onderstaande criteria**, meld dit dan aan je arts, meteen bij het begin van de consultatie.

- Je bent slecht te been en/of je gebruikt een hulpmiddel bij het lopen, zoals een kruk, looprek of rollator.
- Je bent slechtziend.
- Je lijdt aan een cognitieve stoornis, zoals een aandachts- of geheugenprobleem.
- Je bent de afgelopen week gevallen.

Ben je opgenomen?

- Hou de **bel** en andere voorwerpen die je vaak gebruikt (zoals een bril, water, gsm ...) **binnen handbereik**. We helpen je hier graag bij.
- Laat je **bed altijd op de laagste stand** staan, tenzij je arts en/of behandeld team het uitdrukkelijk anders vermelden.
- **Laat niets rondslingeren** op de grond en hou doorgangen vrij.
- Steek 's nachts **altijd het licht aan** als je moet opstaan of laat een lampje branden.
- Vraag hulp **als je je onzeker voelt bij het stappen**, zeker 's nachts. Gebruik hiervoor het belsysteem.
- Vraag aan de kinesitherapeut en/of ergotherapeut advies over een **kruk, looprek, rollator ...** als je moeilijkheden ondervindt bij het stappen.

Vraag hulp

- **Meld zaken die het valrisico verhogen**, zoals natte vloeren, als je gemorst hebt, als je iets hebt laten vallen ...
- Zet materialen op wieltjes altijd op **de rem** wanneer er niet mee gereden wordt. **Steun enkel op vaste objecten**.
- Ga **zitten** bij handelingen die je uit je evenwicht kunnen brengen, bv. wassen, aankleden, schoenen aantrekken ...
- Vraag hulp om **op en af de behandeltafel** te gaan.

Schoeisel

- Draag **gesloten schoenen** en/of pantoffels die stevig aan de voet zitten. Vermijd schoeisel met een gladde zool.
- **Loop niet rond op blote voeten of sokken**, tenzij het antislipsokken zijn.
- Bespreek eventuele voetproblemen met je arts.

Duizeligheid

- Kom langzaam recht, vermijd bruske bewegingen en wacht tot eventuele duizelingen verdwenen zijn vooraleer op te staan.
- **Meld duizeligheid** aan de arts en de verpleegkundige.

Medicatie

- Neem medicatie in **zoals je arts ze heeft voorgeschreven**. Meld altijd eventuele bijwerkingen die je ervaart.
- Start **nooit op eigen initiatief** nieuwe medicatie.

Meer tips of informatie nodig over valpreventie?

Raadpleeg www.valpreventie.be.