



- Loop niet op blote voeten of kousen maar draag steeds gesloten schoenen of pantoffels.
- Wees u bewust van uw eigen beperkingen en durf hulp te vragen.
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.
- Draag uw bril zodat u goed ziet.
- Draag uw gehoorprothese zodat u waarschuwingen hoort.
- Wees voorzichtig als u een trap neemt, hou u vast aan de leuning.

Groep Zorg H. Familie vzw | PZ H. Familie
Groeningepoort 4
8500 KORTRIJK

Tel. 056/24.52.11
Fax. 056/24.52.64
informatie@pzhfamilie.be
www.pzhfamilie.be



Meehelpen aan veilige zorg

U kunt aan een medewerker van de afdeling een onveilige situatie melden.

Meer info kunt u verkrijgen via:

<http://www.valpreventie.be>

VALPREVENTIE
Informatie voor patiënten



Valpreventie in ons ziekenhuis

Vallen is iets wat iedereen kan overkomen.

Bepaalde omstandigheden kunnen echter het risico op vallen verhogen.

Omdat we in ons ziekenhuis veel belang hechten aan uw veiligheid en welzijn, zetten we ons dagelijks in om risico's op vallen tot een minimum te beperken.

Het is bekend dat vallen ernstige gevolgen kan hebben. Daarom is voorkomen beter dan genezen.

Gelukkig kunnen we de risico's op vallen verkleinen door extra aandacht te hebben voor een paar eenvoudige zaken.

Met deze folder willen we u informatie en tips geven over het voorkomen van valincidenten.

Oorzaken van vallen

Persoonlijke/medische factoren

- Verminderd gezichtsvermogen
- Problemen met stappen
- Problemen met evenwicht
- Bloeddrukproblemen / duizeligheid
- Verminderde reactiesnelheid door bijvoorbeeld depressie, infecties, gebruik van bepaalde medicatie

Gedragsfactoren

- Haastig zijn
- Op kousen rondlopen
- Bril niet aandoen
- Het licht niet aansteken
- Te snel rechkomen uit de stoel of uit bed
- Weigeren om een leuning of hulpmiddel te gebruiken

Omgevingsfactoren

- Rondslingerende objecten, losse snoeren
- Gladde (natte) vloer
- Losse tegels, drempels
- Kapotte verlichting

Hoe kunt u tijdens uw verblijf het risico op vallen verminderen?

- Gebruik de antislipmatten in en naast het bad en de douche.
- Maak eventueel gebruik van het badzitje.
- Gebruik de handgreep als u uit het bad stapt.
- Zorg voor voldoende licht als u 's nachts moet opstaan. Dek daarom de nachtverlichting niet af.
- Laat niks rondslingeren op uw kamer.
- Wees voorzichtig als het ergens nat of glad ligt.



- Meld duizeligheid aan uw arts of verpleging.
- Blijf even op de rand van uw bed zitten voor u opstaat.