

VieCuri

Vallen

Algemene informatie

Inleiding

In VieCuri proberen we het valrisico van patiënten en bezoekers zo veel mogelijk te verlagen. Valincidenten komen vaak voor en kunnen soms ernstige gevolgen hebben. Om wij als ziekenhuis (bijna) vallen zo veel mogelijk willen voorkomen, ontvangt u deze informatie over vallen.

Vallen

Wat is een val?

Een val is geen ziekte, maar kan een symptoom zijn van onderliggende aandoeningen en/of ziekten. Naarmate de leeftijd vordert, wordt de kans om te vallen groter.

Gevolgen van vallen

Door de val kan schade ontstaan aan het lichaam, zoals schaafwonden, kneuzingen maar ook botbreuken. Bij de behandeling van letsel na een val wordt meestal geen onderzoek gedaan naar de oorzaak van de val. En vallen wordt vaak niet spontaan bij de (huis)arts gemeld omdat:

- men denkt dat het hoort bij ouder worden,
- er geen letsel is,
- men angstig is voor eventuele negatieve gevolgen.

Toch kunnen de oorzaken van vallen vaak onderzocht en behandeld worden, waardoor het risico op vallen verminderd kan worden.

Oorzaken van vallen

Enkele oorzaken van (bijna) vallen kunnen zijn:

- Ongeluk door de omgeving (bijvoorbeeld over een voorwerp struikelen)
- Loop- en/of balansproblemen (bijv. verminderde spierkracht, moeite met toiletgang)
- Duizeligheid
- Flauwvallen
- Verwardheid
- Verandering van gezondheidstoestand
- Ziektes met verhoogd valrisico (bijvoorbeeld de Ziekte van Parkinson of een beroerte)
- Inactieve levensstijl
- Verminderd reactievermogen
- Medicijngebruik

- Slecht zien en slecht horen

Adviezen

Ook als een val of bijna vallen niet leidt tot een beschadiging van het lichaam, kan het voor u als ingrijpend worden ervaren. Soms kan een val er ook toe leiden dat u minder zelfstandig wordt. Vaak ontstaat angst om een tweede keer te vallen. Hierdoor kunt u onzeker worden. Ook kan een valpartij uiteindelijk zorgen voor een toename van klachten, bedrust en inactiviteit waardoor het valrisico uiteindelijk nog groter wordt. Het voorkomen van een val is daarom belangrijk. Iedereen wil immers zo lang mogelijk zelfstandig blijven.

Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen

U kunt zelf zorgen dat u uw eigen omgeving zo veilig mogelijk maakt door zelf goed op te letten dat u geen onnodig risico loopt. Bijvoorbeeld:

- Zorg voor goed passende schoenen, bij voorkeur een veterschoen met een rubberen zool, zodat u niet uitglijdt of struikelt.
- Zorg bij duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd dat u langzaam omhoog komt vanuit bed of stoel of blijf even rustig zitten. Span de spieren van de benen een paar keer aan door de tenen van uw voeten omhoog te bewegen.
- Probeer in beweging te blijven.
- Zorg dat een eventueel loophulpmiddel op de juiste hoogte is afgesteld. Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen en kan met u oefenen hoe u het hulpmiddel op een juiste manier gebruikt.
- Wees alert op het ontstaan van bijwerkingen van medicijnen zoals sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte.
- Gebruik uw gehoorapparaat als u dit heeft en laat deze regelmatig bij de audicien controleren.
- Gebruik uw bril als u deze heeft en laat uw ogen regelmatig bij de opticien controleren.

Wat biedt VieCuri?

Bent u minder goed ter been, dan ondersteunen wij u graag.

U kunt een beroep doen op de gastdames of -heren of gebruik maken van de Politaxi of de Parkeertaxi.

Gastdames en -heren

U kunt beroep doen op een gastdame of -heer als u moeilijk ter been bent. Zij begeleiden u dan aan de arm of met een rolstoel. Bij de ingangen zijn rolstoelen aanwezig. Een rolstoel heeft een borg van € 2,-.

Weet u van tevoren dat u of een familielid graag begeleid wil worden door een gastdame of -heer? Laat dit dan weten via: (077) 320 54 24 of (0478) 52 22 50.

Politaxi locatie Venlo

Van de centrale hal naar uw bestemming in ons ziekenhuis kunt u op locatie Venlo gebruikmaken van de Politaxi. Wilt u gebruikmaken van de Politaxi? Meld u dan bij een gastheer of -dame in de centrale hal. De terugrit naar de centrale hal regelt de spreekuurassistente voor u. De Politaxi rijdt van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.

Parkeertaxi locatie Venlo

Voor het vervoer van de parkeerplaats naar de centrale hal kunt u op locatie Venlo gebruikmaken van de Parkeertaxi. Wilt u gebruikmaken van de Parkeertaxi? Wacht u dan bij uw auto of op een overzichtelijk punt. De Parkeertaxi rijdt van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur doorlopend over het parkeerterrein.

Aanmelden voor het gratis beweegprogramma Stevig Staan

Op de SEH is bij u een verhoogd valrisico vastgesteld. Bent u 70 jaar of ouder en woont u in Noord-Limburg? Dan kunt u zich aanmelden voor het gratis beweegprogramma van Stevig Staan. Binnen Stevig Staan verzorgen fysiotherapeuten en beweegcoaches een informatiebijeenkomst, persoonlijk advies over vallen en een beweegcursus op maat. In de cursus werkt u aan uw spierkracht, coördinatie en balans, waardoor het risico op vallen afneemt. Het team van Stevig Staan komt langs in alle Noord-Limburgse gemeenten. Waar en wanneer? Bekijk de agenda en meld u aan voor de gratis informatiebijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst worden alvast een aantal testjes gedaan om te kijken of Stevig Staan een geschikt programma voor u is. Aanmelden en meer informatie:

<https://stevigstaan.nu>

Verder onderzoek

Wanneer u al diverse maatregelen heeft genomen en nog steeds regelmatig (bijna) valt, neem dan contact op met de huisarts of de praktijkondersteuner van uw huisarts (POH). De huisarts kan verder onderzoek doen naar (bijna) vallen of een verhoogd valrisico en kan u eventueel doorverwijzen naar een klinisch geriater of een (geriatisch) fysiotherapeut, gespecialiseerd in vallen en/of ouderen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen dan kunt u deze gerust stellen aan de verpleegkundige op de afdeling.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl