

Geriatric
040 286 4811

Inleiding

Een opname in het ziekenhuis kan ervoor zorgen dat de kans om te vallen wat groter wordt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als je minder zeker loopt door een infuus of katheter. Ook duizeligheid bij bloedarmoede kan hierbij een rol spelen.

Een val kan vervelende gevolgen hebben, vooral op hogere leeftijd. Eén op de tien ouderen die vallen krijgt hierbij ernstig letsel, zoals een gebroken heup of een hoofdwond. Na een val kun je je soms minder zeker voelen bij bewegen. Dat is begrijpelijk, maar bewegen is juist belangrijk voor een goed herstel. Door een val kan het ook zijn dat je langer in het ziekenhuis moet blijven of dat opname in een verpleeghuis nodig is.

In het Anna Ziekenhuis doen we er alles aan om de kans op vallen tijdens je opname zo klein mogelijk te maken. Hier lees je hoe we dit aanpakken en wat je zelf kunt doen om het risico te verkleinen. Heb je vragen, dan kun je deze bespreken met de verpleegkundige op je afdeling.

Wat doet de afdeling om het valrisico te verkleinen

Het risico om te vallen kan worden beïnvloed door meerdere factoren, zoals:

- Een recente val, minder dan 6 maanden geleden.
- Moeite met lopen, bijvoorbeeld door minder kracht, problemen met het evenwicht, duizeligheid of het gebruik van een loophulpmiddel.
- Angst om te vallen.
- Minder goed zien of horen.
- Verwardheid of geheugenproblemen.
- Het gebruik van bepaalde medicijnen.
- Sombereheid.
- Incontinentie.
- Een minder goede voedingstoestand.

Als er sprake is van een verhoogd valrisico, zetten we samen met jou passende maatregelen in. Dit doen we soms samen met de fysiotherapeut. Zo houden we het lopen zo prettig en veilig mogelijk.

Mogelijke maatregelen

Voorbeelden van maatregelen zijn:

- Screening en begeleiding door een fysiotherapeut.
- Screening en begeleiding door een ergotherapeut.
- Gebruik van antislipsokken.
- Obstakels in de omgeving zoveel mogelijk weghalen.
- Gebruik van een passend loophulpmiddel.
- Lopen met begeleiding.
- Evaluatie van je medicijnen in overleg met je dokter.
- Je mantelzorger vragen om regelmatig aanwezig te zijn om je te ondersteunen.

Tips om de kans op een val zo klein mogelijk te maken

Je kunt zelf ook veel doen om het risico op vallen te verkleinen. Je mantelzorger kan je hierbij ondersteunen. De volgende tips kunnen helpen:

- Probeer onnodige bedrust te vermijden. Te lang in bed liggen zorgt ervoor dat je spieren snel minder sterk worden. Dit maakt lopen lastiger en vergroot de kans op vallen. Het is ook minder goed voor je herstel. Probeer overdag zoveel mogelijk aangekleed op te zitten en kleine stukjes te lopen, eventueel met begeleiding. Lukt dit niet door ziekte, dan is het prettig om de maaltijden aan tafel te eten.
- Gebruik je thuis een loophulpmiddel, neem dit dan mee naar het ziekenhuis.
- Draag stevige schoenen of pantoffels met een antislipzool.
- Draag comfortabele kleding die goed past, bijvoorbeeld geen te lange broek of rok.
- Neem rustig de tijd bij bewegen en sta even stil voordat je gaat lopen.
- Zorg dat je de weg weet naar bijvoorbeeld de badkamer of het toilet.
- Gebruik je een bril en of gehoorapparaat, zorg dan dat deze bij je zijn in het ziekenhuis.
- Zet je nachtkastje aan dezelfde kant van het bed als thuis. Zo stap je op een vertrouwde manier uit bed.
- Zorg dat de bel binnen handbereik ligt. De verpleegkundige helpt je hier graag bij.
- Vraag gerust om hulp als je wilt opstaan, naar het toilet wilt gaan, iets wilt pakken of oprapen. Of als je begeleiding prettig vindt.

Na ontslag

Als er tijdens je opname sprake was van een verhoogd valrisico, dan blijft dit risico na ontslag vaak nog een tijd aanwezig. Dit geldt vooral voor de eerste drie maanden. Soms krijg je het advies om thuis fysiotherapie of ergotherapie te volgen. In de folder '[Verminder je kans om te vallen thuis](#)' lees je wat je zelf kunt doen om ook thuis zo veilig en ontspannen mogelijk te bewegen.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger006-verminder-je-kans-te-vallen-in-het-ziekenhuis/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER006
04-02-2026