Behandeling

Vallen voorkomen in het ziekenhuis

Bij een verhoogde kans op vallen, nemen we in het ziekenhuis maatregelen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen.

Een verhoogd risico op vallen kan onder andere veroorzaakt worden doordat u tijdens uw ziekenhuisopname bepaalde medicijnen gebruikt. Of mogelijk krijgt u narcose, een 'roesje' of een ruggenprik. Of misschien heeft u een infuus, drain of katheter. Ook door bedrust tijdens uw opname kan uw spiermassa snel afnemen, waardoor u een groter risico heeft om te vallen.

Een valpartij kan ernstige gevolgen hebben. Niet alleen ouderen lopen een verhoogd risico om te vallen, maar ook jongere patiënten kunnen vallen tijdens een ziekenhuisopname. Hieronder leest u wat u zelf kunt doen om de kans op vallen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis te verkleinen.

Adviezen om vallen in het ziekenhuis te voorkomen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis?

Vraag op tijd hulp

Zorg dat u de bel bij de hand heeft, zodat u de verpleegkundige om hulp kunt vragen. Bijvoorbeeld bij het uit bed komen of als u naar het toilet moet. Meld het als u klachten heeft zoals slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen.

Rondom uw bed

- Een opgeruimde kamer verkleint de kans dat u ergens over valt. Zorg dat alles wat u nodig heeft dichtbij en op een vaste plek staat. Leg spullen die u niet direct nodig heeft in uw kledingkast.
- Klap uw nachtkastje in voordat u gaat slapen. Het nachtkastje kan omvallen of wegrijden als u er op steunt.
- Zet uw bed op de laagste stand als u in of uit bed wilt stappen.
- Vraag of ’s nachts een lampje aan kan blijven als u dit gewend bent.

Loophulpmiddelen

Gebruikt u thuis hulpmiddelen zoals een rollator of een kruk? Neem deze dan mee naar het ziekenhuis. Gebruikt u een loophulpmiddel, zorg er dan voor dat deze op de juiste hoogte is afgesteld. Vraag bij twijfel om hulp.

Horen en zien

- Als u minder goed ziet of hoort, heeft u een groter risico om te vallen. U merkt dan minder snel een obstakel of

oneffenheid in de ondergrond op.
- Gebruikt u thuis een bril en/of gehoortoestel? Gebruik deze dan ook tijdens uw opname in het ziekenhuis.

Stevige schoenen

- Zorg voor stevige schoenen tijdens uw opname. De schoenen mogen geen gladde zool hebben en moeten stevig sluiten rond de voet.
- Draag geen sloffen of slippers. Gebruik eventueel anti-slipsokken.

Lijnen (slangetjes)

Zitten lijnen (slangetjes) van bijvoorbeeld het infuus, drain of katheter in de weg bij het bewegen? Vertel dit dan aan de verpleegkundige zodat we hier iets aan kunnen doen.

Toilet

Is het moeilijk voor u om op tijd bij het toilet te komen? Bespreek dit dan met de verpleegkundige. U kunt dan bijvoorbeeld gebruik maken van hulpmiddelen, zoals een po-stoel of urinaal naast uw bed of incontinentiemateriaal. Dan hoeft u zich niet zo te haasten naar het toilet.

Duizeligheid en/of flauwvallen

Het kan zijn dat u zich bij het opstaan licht in het hoofd voelt.

- Wanneer u opstaat, doe dit dan langzaam en blijf even op de rand van het bed zitten.
- Zet de hoofdsteun van uw bed wat omhoog voordat u gaat slapen. Hierdoor voelt u zich bij het opstaan minder duizelig.
- Zet een stoel dichtbij uw bed, zodat u daar op kunt gaan zitten. Maak gebruik van een douchestoel.

Medicijngebruik

Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten zoals vallen. Toch kan het nodig zijn om medicijnen wel te blijven gebruiken. Het is belangrijk om zorgvuldig met medicijnen om te gaan. U kunt het volgende doen:

- Neem uw medicijnen op de juiste manier in.
- Vraag na of de verschillende medicijnen goed samengaan.
- Zorg ervoor dat de verpleegkundige en arts weten welke medicijnen u gebruikt. Vertel ook over de (homeopathische) medicijnen, vitaminen, pijnstillers en andere middelen die u zelf bij de apotheek of drogist heeft gekocht.
- Gebruik tijdens uw ziekenhuisopname geen medicijnen van uzelf zonder dit te overleggen.
- Gebruik zo min mogelijk kalmeer- en slaapmiddelen.
- Let op het ontstaan van bijwerkingen van uw medicijnen, zoals sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Geef deze bijwerkingen door aan de verpleegkundige.
- Krijgt u narcose, een roesje, een pijnblokkade of een ruggenprik, dan kunnen deze ook bijwerkingen geven. Ga dan niet alleen uit bed, maar vraag altijd aan een verpleegkundige, om met u mee te lopen.

Bewegen

Ga de 1e keer na uw operatie of als u een tijdje in bed heeft gelegen, nooit alleen uit bed. Doe dit altijd onder begeleiding van een

verpleegkundige of fysiotherapeut.

Probeer tijdens uw ziekenhuisopname wel in beweging te blijven. Bedrust zorgt voor achteruitgang van uw spieren en longfunctie. U kunt hier zelf iets aan doen door zoveel mogelijk uit bed te zijn, als dit is toegestaan (minimaal 3 keer per dag). Laat u hierin adviseren door uw fysiotherapeut of overleg met uw verpleegkundige. Loop eventueel samen met uw bezoek en eet uw maaltijd aan tafel als dat mogelijk is.

Verwardheid

Als u verward bent, kan het prettig zijn dat er een familielid aanwezig is. In overleg met de verpleegkundige kunt u andere bezoektijden afspreken. Ook kan een familielid eventueel blijven slapen (rooming-in).

Als u weer naar huis gaat

Volg de adviezen van uw zorgverleners op. Denk hierbij aan adviezen over het gebruik van medicijnen of hulpmiddelen. Ga als dat is afgesproken naar de huisarts of eerstelijns fysiotherapeut of ergotherapeut.

Veel valpartijen gebeuren in de woning. Maak uw huis veilig volgens de adviezen om vallen te voorkomen in de thuissituatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/vallen-voorkomen-adviezen-voor-thuis).

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u die stellen aan uw verpleegkundige, fysiotherapeut of behandelend arts.

Code ALG-385

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 24 juni 2026 - 15:57