



Vanaf de grond tillen en valbegeleiding

1

Tevoren

Ook al probeer je de kans op vallen zo klein mogelijk te maken, vallen komt in de zorg veel voor. De gevolgen kunnen ernstig zijn. Maar het is en blijft veel te zwaar om iemand die valt overeind te houden of op te vangen. De kans dat je zelf gewond raakt is aanzienlijk, het heeft meestal niet veel zin en je kunt ook iemand meer kwaad dan goed doen als je de val probeert te onderbreken. Dat betekent dat je de reflex om iemand op te vangen, moet zien te onderdrukken en dat valt niet mee. Wat kan je wel doen?

Als je met iemand gaat lopen, maak altijd een inschatting van de valkans op dat moment. Controleer de route en zaken als het schoeisel, kleding, heeft de cliënt zijn bril op, gehoorapparaat in, is hij net wakker en wellicht nog wat slaperig, zijn er andere medicijnen gebruikt en wat voor indruk maakt de cliënt op je.

Krijg je signalen dat de cliënt bijvoorbeeld draaierig is of zich niet helemaal fit voelt, ga dan niet lopen of stop dan. Zorg ook altijd dat je weet welke uitwijkmogelijkheden er zijn en zet bijv. een goede stoel klaar.

2

Tijdens de val

Communiceer als het mis dreigt te gaan duidelijk en kort: bijv. 'Ga zitten op de stoel'. Dat dringt wellicht dan nog net tot de cliënt door en kan betekenen dat hij nog net op een stoel terecht kan komen en daar bij kan komen of hulp kan krijgen.

Probeer als de val toch doorzet, de verwondingen te beperken. Stel dat het naast een muur gebeurt, dan is de muur beter in staat om steun te bieden dan dat jij dat kan. Begeleid de val naar beneden en voorkom dat het hoofd hard terecht komt. Stel dat er bijvoorbeeld een punt van een tafelblad in de valroute zit, scherm die dan af met je hand en begeleid de cliënt er langs.

3

Na de val

Als de cliënt is gevallen probeer je zo snel mogelijk in te schatten hoe ernstig de situatie is, of er verwondingen zijn en of jij of een hulpverlener eerste hulp moet bieden. Stel de cliënt gerust en zorg als dat nodig is voor hulp. Pas daarna ga je eventueel plannen maken om de cliënt weer in stoel of bed te krijgen.

