

Week van de Valpreventie



Screen binnen
24 uur

18⁺

Klinische patiënt
vanaf 18 jaar



Gebruik de
John Hopkins tool

Start interventies naar aanleiding van de screening

Prevalentie
vallen in
ziekenhuis 2-15%
30-50% daarvan
heeft letsel



Herbeoordeel
patiënt dagelijks



Stimuleer patiënt
om uit bed te
komen tijdens de
maaltijden



Order
fysiotherapie
en diëtist



Orthostase meten



Aandacht voor
visus- en gehoor



Bespreek medicatie
tijdens artsensite

Eiwitrijke voeding en genoeg beweging is belangrijk voor behoud van spiermassa.

Voeding: Patiënten hebben vaak minder eetlust bij het ziek zijn. Het programma Zorg op het Bord geeft voeding een centrale rol in de behandeling in Amsterdam UMC. Om patiënten genoeg te laten eten krijgt elke patiënt op zes momenten op de dag een maaltijd of eiwitrijk tussendoortje aangeboden.

Bewegen: Vanaf de leeftijd van 30 jaar verliezen we jaarlijks 3-8% van onze spiermassa. Door ziek zijn en veroudering is dit spiermassaverlies groter. Tijdens een ziekenhuisopname verliezen ouderen net zoveel spiermassa in een dag als ze normaal in een jaar zouden inleveren. Goed eten en bewegen helpt om spiermassa te behouden en draagt bij aan sneller herstel.



VOEDING & BEWEGING
V B N U

Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra

Week van de Valpreventie

De werkgroep Valpreventie vraagt aandacht voor het belang van valpreventie bij volwassen patiënten in de kliniek. Eerder dit jaar werd het protocol Valpreventie vernieuwd, waar aandacht aan werd besteed met digitaal verpleegkundig onderwijs waarin nut en noodzaak van valpreventie werd benadrukt. In deze Week van Valpreventie leggen we de nadruk op twee belangrijke verpleegkundige interventies die helpen om vallen te voorkomen: **mobilititeit en voedingsinname**.

Programma

Maandag 27 september: Kick-off

Start van de Week van Valpreventie.

Dinsdag 28 september: Thema voeding

Samen met Zorg op het Bord en het centrum Voeding & Beweging NU, wordt op deze dag aandacht gevraagd voor belang van eiwitrijke tussendoortjes. Eiwitrijke voeding is van belang voor behoud van spiermassa, en dus bijdragend aan valpreventie. Onderstaande prijsvraag onderstreept jouw belangrijke rol in het stimuleren van voedingsinname.

Doe mee en win!

Stuur jouw tussendoortjes-recept in en maak kans op een leuke prijs en een plekje in het online receptenboek. Misschien wordt jouw tussendoortje zelfs opgenomen in het assortiment. Ga naar www.voedingenbeweging.nu via deze QRcode:



De jury bestaat uit een vakjury en een publieksjury.

En jij kunt namens het publiek stemmen. Vanaf 28/9 verschijnen de recepten online, dus kijk dagelijks even welke recepten er zijn bijgekomen en **stem op jouw favoriete recept!**

Woensdag 29 september: Thema bewegen

14.30 – 16.30 uur: **locatie VUmc**, de Waver ZH-1C118 17 proef een eiwitrijke smoothie en ervaar hoe het is om een zwaartepak aan te hebben en minder goed te kunnen zien en horen. Is lopen dan nog eenvoudig?

Donderdag 30 september: 14.30 -16.00 uur: **locatie AMC**, L01-223 proef een eiwitrijke smoothie en ervaar hoe het is om een zwaartepak aan te hebben, en minder goed te kunnen zien en horen. Is lopen dan nog eenvoudig?

Vrijdag 1 oktober: Thema Quiz: Wie houdt zich het langst staande?

Doe mee aan de Mentimeter quiz op je eigen afdeling en ontdek in gezelschap van je collega's wie de meeste kennis heeft over vallen en valpreventie.