



INFORMATIEBROCHURE

VALPREVENTIE

VALPREVENTIE, WAAROM?

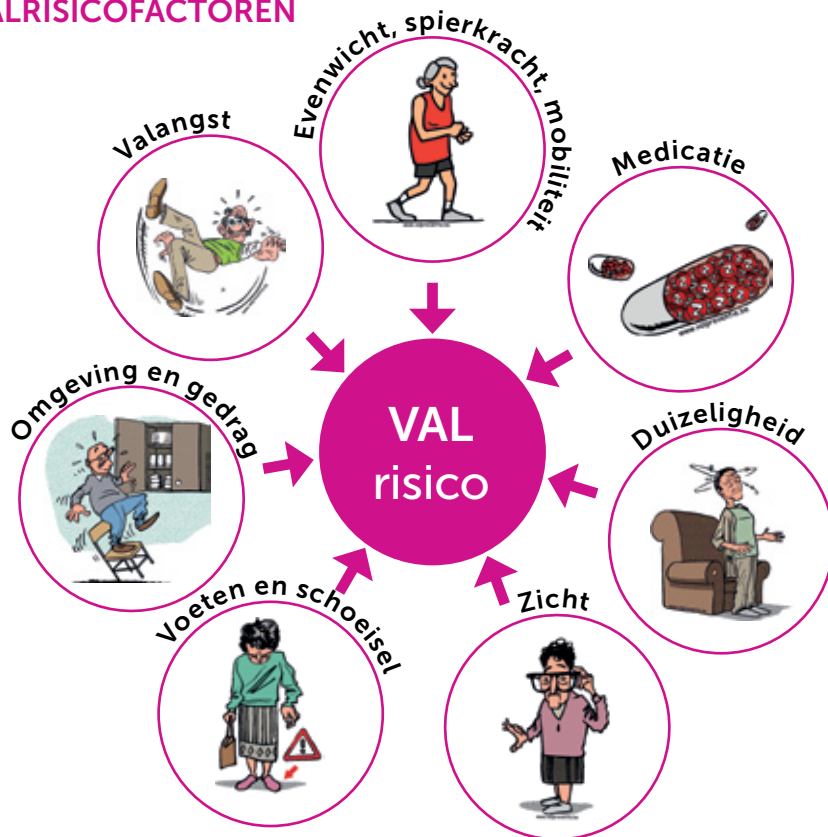
Vallen vormt een grote bedreiging voor oudere mensen. Eén op de drie thuiswonende ouderen valt minstens één keer per jaar en voor een 75-plusser is vallen één van de meest voorkomende oorzaken/aanleidingen van een ziekenhuisopname.

De gevolgen van een val kunnen aanzienlijk zijn. Het belangrijkste gevolg van een valincident is een breuk (bv. aan de pols, heup). Deze breuken leiden tot pijn, verlies aan zelfstandigheid, opname in een zorginstelling en soms zelfs overlijden. Daarnaast ontstaat er ook vaak valangst waardoor de kwaliteit van leven vermindert.

Door veilig te handelen en gevaarlijke situaties in uw eigen huis aan te pakken, kunt u zelf het risico op vallen beperken. In deze brochure vindt u verschillende tips terug.

Daarnaast zijn er verschillende risicofactoren die een invloed kunnen hebben op het vallen. Ook deze factoren worden in de brochure besproken met bijkomende praktische tips.

VALRISICOFACTOREN



EVENWICHT, SPIERKRACHT, MOBILITEIT

Stilzitten verhoogt het risico op vallen. Het is van belang om uw spierkracht, coördinatie en reflexen te onderhouden, dus blijf in beweging.

Ideaal is om dagelijks zo'n 30 minuten te bewegen. Het is niet nodig om zware en moeilijke turnoefeningen te doen. Ga na wat veilig en haalbaar is: wandelen, fietsen (eventueel op een hometrainer), petanque, enz. Ook dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, houden u in beweging.

Verloopt bewegen moeilijk? In samenspraak met uw kinesist kan een oefenprogramma op maat worden opgesteld.

Op www.logowaasland.be zijn oefenprogramma's terug te vinden om het bewegen bij ouderen te stimuleren.

LOOPHULPMIDDEL

Een loophulpmiddel kan ondersteuning bieden en het risico op vallen verkleinen. Vraag raad aan uw ergotherapeut/kinesitherapeut/arts bij het aanschaffen van een loophulpmiddel.



MEDICATIE

Sommige geneesmiddelen kunnen duizeligheid en evenwichtsstoornissen veroorzaken waardoor het risico op vallen verhoogt. Hoe meer geneesmiddelen u inneemt, hoe groter het risico is op deze nevenwerking.

Neem enkel medicatie voorgeschreven door uw arts en raadpleeg deze indien u neveneffecten ervaart. Als u het moeilijk vindt om uw medicatie zelf correct op te volgen, kunt u zich laten helpen door mantelzorgers of thuisverpleegkundigen.

DUIZELIGHEID

Draaierigheid of duizeligheid bij het rechtekomen kunnen wijzen op een te sterke daling van de bloeddruk en dit kan tot vallen leiden. Neem contact op met uw arts indien u dit ervaart.

Vermijd plots recht te komen of plotse bewegingen te maken. U komt best langzaam en met tussenpozen recht. Kom eerst van lig naar zit op de rand van het bed, wacht even en ga dan pas rechtstaan. U kunt ook het hoofdeinde van het bed iets hoger plaatsen.

ZICHT

Een verminderd zicht verhoogt het risico op vallen. Raadpleeg jaarlijks uw oogarts. Zorg voor voldoende verlichting (ook bij een nachtelijk toiletbezoek). Draag uw bril en zorg dat de glazen proper zijn.

VOETEN EN SCHOEISEL

Aangepaste schoenen en een goede voetverzorging verminderen het valrisico. Loop niet rond op kousen of panty's.

Aandachtspunten voor veilig schoeisel:

- reliëfzool (geen gladde zool);
- goed passend aan de voet (niet te groot, niet te klein);
- goed aansluitend (velcro, veters, enz.);
- maximale hakhoogte: 3 cm;
- steun rond de enkel.

Veilig schoeisel	Onveilig schoeisel
	

Tips bij het aantrekken van schoeisel:

- ga steeds zitten bij het aan- en uittrekken van uw schoenen;
- gebruik een schoenlepel (met lange steel).

OMGEVING EN GEDRAG

Verschillende omgevingsfactoren kunnen aanleiding geven tot een valincident. Het is een goed idee om eens heel de woning door te nemen en te kijken wat mogelijk veranderd kan worden om het veiliger te maken. Wenst u een beroep te doen op een ergotherapeut voor een vrijblijvend huisbezoek, dan kunt u terecht bij uw mutualiteit.

Algemeen

- Voorzie voldoende bewegingsruimte. Verwijder overbodige meubels.
- Voorzie een draagbare telefoon of een personenalarmsysteem. Meer informatie hierover vindt u bij uw mutualiteit.
- Zorg steeds voor een goede verlichting, ook wanneer u 's nachts opstaat.

- Laat geen voorwerpen rondslingeren op de grond.
- Pas de hoogte van bed, toilet, zetel, ... aan zodat u makkelijk in- en uit of op- en af- kan stappen.
- Plaats veel gebruikte voorwerpen binnen bereik (op schouderhoogte). Vermijd onnodig bukken en het gebruik van een trapladder.

Leefruimte

- Meubels bieden vaak steun bij een bijna-valpartij. Vermijd daarom rollend meubilair, of zet de remmen op (bv. bij een rolwagen).
- Laat geen laden of kasten openstaan.
- Scherm scherpe hoeken af met stootranden.
- Als de telefoon rinkelt of de deurbel gaat, sta dan rustig op. Verwittig bekenden dat het even kan duren.

Badkamer/toilet

- Doe de deur niet op slot.
- Leg een antislipmatje in bad en/of douche.
- Plaats steunbaren/een toiletverhoger indien nodig.
- Met een badzit en/of douchestoel kan u op een veilige manier gaan zitten om u te wassen.
- Een wc-stoel kan een oplossing zijn wanneer u minder vlot tot aan de toilet geraakt.

Slaapkamer

- Voorzie verlichting die u vanuit bed kan bedienen zodat u niet in het donker uit bed moet. Een permanent waaklichtje in een stopcontact kan handig zijn.
- Voorzie een toilet op de verdieping van uw slaapkamer of maak gebruik van een wc-stoel.

- Plaats uw loophulpmiddel steeds binnen bereik.
- Hou uw gsm binnen bereik, draag uw personenalarm-systeem ook in bed.

Keuken

- Plaats materiaal dat u dagelijks gebruikt op ooghoogte in kasten die gemakkelijk bereikbaar zijn. Zet nooit iets op de grond.
- Zorg voor een propere ondergrond.

Trappen/drempels

- Voorzie een stevige leuning, plaats eventueel een tweede leuning.
- Voorzie een lichtsakelaar zowel bovenaan als beneden aan de trap.
- Verwijder een traploper. Kleef een antisliprand op elke trede.
- Accentueer de eerste en laatste trede met fluorescerende tape.
- Indien trapgebruik moeilijk/onveilig is, reorganiseer dan de benedenverdieping om er te wonen en te slapen.
- Laat drempels verwijderen of laat de randen afschuinen. Zorg dat drempels steeds goed zichtbaar zijn (eventueel extra te accentueren met een fluorescerende strip).

Vloeren

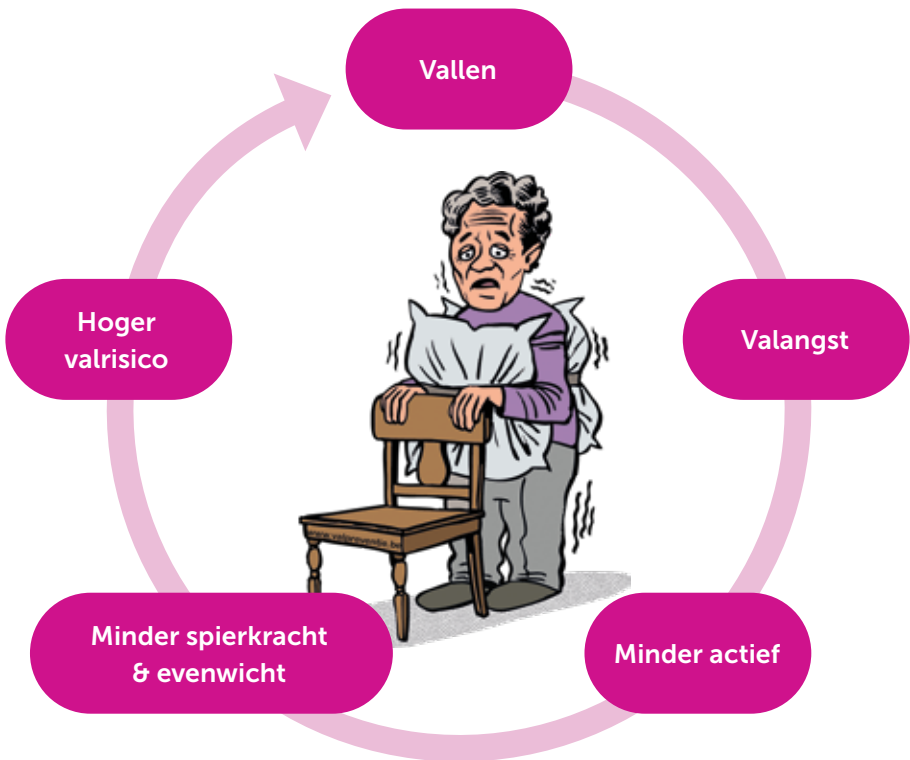
- Verwijder losliggende matten en tapijten of breng antislip-materiaal aan zodat ze niet kunnen wegglijden.
- Let op met natte vloeren.
- Zorg dat er geen losse snoeren op de vloer liggen, laat niets rondslingeren.

Rond de woning

- Verwijder mos en dode bladeren.
- Zorg voor een goed begaanbaar pad: geen losliggende tegels, goede verlichting.
- In de tuin zijn er meer oneffenheden, wees extra voorzichtig.
- Neem een draadloze telefoon, gsm of het personenalarm mee naar buiten.

VALANGST

Een gezonde bekommernis helpt vallen voorkomen. Te veel angst daarentegen, verhoogt het risico om te vallen. Laat angst om te vallen uw leven niet bepalen. Spreek erover met hulpverleners in uw omgeving, informeer u over de mogelijke risicofactoren en mogelijke aanpassingen, hulpmiddelen (bv. een personenalarmsysteem: PAS).



TOCH GEVALLEN, WAT NU?

Blijf kalm, probeer niet in paniek te raken en neem uw tijd. Blijf even liggen om te bekomen en om te voelen of u ergens pijn hebt. Ga voorzichtig na of u uw armen en benen nog goed kan bewegen. Heeft u een personenalarmsysteem, druk dan op de knop.

Enkele tips om recht te komen na een val:



Buig uw knieën, de knieën moeten 90° zijn.



Rol op uw zij.



Plaats uw bovenste vrije hand plat op de grond en steun op uw andere elleboog.



Ga over tot een volledig gestrekte arm en ga nu over tot een zijzitpositie.



Ga vanuit de zijzit omhoog op uw handen en knieën staan. Zoek uw evenwicht.



Kruip op uw handen en knieën naar een stoel en plaats uw handen op de stoel. Plaats één voet op de grond om op te staan.



Sta op en ga op de stoel zitten.

Wanneer het onmogelijk is om op deze manier recht te staan (bijvoorbeeld als u pijnlijke knieën heeft of een gebroken pols) tracht dan om uzelf zittend of liggend op één zijde voort te bewegen en zo uw telefoon en alarmsysteem te bereiken en om hulp te vragen.

Blijf niet op een koude vloer liggen, maar zoek naar isolatie door bijvoorbeeld kussens, handdoeken of kledingstukken naar u toe te trekken.

TOT SLOT

Bespreek angst om te vallen en valincidenten steeds met uw behandelende arts. Binnen het ziekenhuis kunt u steeds meer informatie verkrijgen via de ergotherapeut verbonden aan uw afdeling.

U kunt ook contact opnemen met de ergotherapeut van het geriatrisch supportteam (tel. 03 760 74 99 of 03 760 76 59).

Wenst u verder onderzoek, dan kunt u terecht in het geriatrisch dagziekenhuis voor een uitgebreid valbilan.

INFORMATIE & AFSPRAKEN

03 760 75 78

val.preventie@vitaz.be

NUTTIGE INFORMATIE

- Over hulpmiddelen en thuiszorg: uw mutualiteit
- Over valpreventie en mogelijke risicofactoren:
www.valpreventie.be
- Over risicofactoren, beweegprogramma's voor ouderen,
checklist voor een veilige thuisomgevingen, medicatie, ...:
www.logowaasland.be/valpreventie



GERIATRISCH SUPPORTTEAM

03 760 74 99 / 03 760 76 59

Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 9527 | v4 | 25/11/2024