

Valpreventie
Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL.....	3
1 INLEIDING	4
2 VALPREVENTIE IN HET ZIEKENHUIS.....	5
3 VALPREVENTIE THUIS.....	7
3.1 Blijf fit en actief	7
3.2 Oefeningen	7
3.3 Rechtkomen na val	9
4 WONINGAANPASSING.....	10
4.1 Hulpmiddelen	11
4.2 PAS-alarm (personen-alarm-systeem).....	11
4.3 Omgevingsfactoren	12
5 ZORG VOOR UW VOETEN.....	12
5.1 Goed schoeisel.....	12
5.2 Antislipkous.....	13
6 HULPMIDDELEN.....	14
7 LAAT REGELMATIG UW ZICHT NAZIEN.....	14
8 MEDICATIE	14
9 ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE	15
10 VOEDING	15
11 CONTACTGEGEVENS	15
12 NOTITIES.....	16

1 Inleiding

Vallen voorkomen...?

Een val is snel gebeurd. De gevolgen van een val zijn vaak van uiteenlopende aard. Lichamelijke letsels, zoals kneuzingen en breuken van bijvoorbeeld pols, heup, schouder, komen vaak voor en vragen een lange revalidatie.



Een valpartij heeft ook invloed op psychosociaal vlak. Angst om te vallen beïnvloedt de zelfstandigheid en de onafhankelijkheid waardoor sociaal contact kan verminderen. Daarnaast heeft een valpartij ook financiële gevolgen.

Gelukkig kunt u het risico op vallen eenvoudig verkleinen. Gewoon met wat kleine aanpassingen in uw woning en aandacht voor uw conditie en gewoontes. Hoe jonger u hiermee begint, hoe beter. Maar u bent nooit te oud om te starten.

Valrisicofactoren



2 Valpreventie in het ziekenhuis

In het ziekenhuis proberen we steeds te voorkomen dat u valt.

U kunt ons hierbij helpen door rekening te houden met volgende zaken:

1. Zorg ervoor dat u al uw benodigdheden binnen handbereik heeft (alarmbel, glas, bril, lectuur...) of vraag dit aan de verpleegkundige.
2. Zet alle beweegbare materialen op de rem (rollator, bed, zetel, tafel...).
3. Zet het bed op de laagste stand.
4. Voorkom morsen op de vloer of laat indien nodig onmiddellijk schoonmaken zodat u niet kan uitglijden.
5. Zorg voor voldoende licht, ook 's nachts.
6. Laat onnodig materiaal verwijderen uit uw kamer.
7. Breng gesloten schoenen mee met goede grip of vraag aan uw familie om deze mee te brengen. Gebruik antislipkousen 's nachts.
8. Gebruik indien nodig hulpmiddelen om te stappen.
9. Verwittig de verpleegkundige als u zich onzeker voelt bij het stappen (draaiërig, evenwichtsproblemen...).
10. Wees alert bij het stappen met een infuushouder en losliggende snoeren.
11. Maximale deelname aan therapie in de mate van het mogelijke.
12. Meld problemen die vallen kunnen uitlokken (problemen met uw zicht, evenwichtsproblemen, voetproblemen...).

3 Valpreventie thuis

3.1 Blijf fit en actief

Het is belangrijk dat u blijft bewegen voor uw levenskwaliteit. Door weinig te bewegen, verliest u uw soepelheid, spierkracht en neemt de botsterkte af waardoor u meer kans hebt om te vallen en iets te breken. Een half uur per dag wandelen is belangrijk. Integreer dit in uw dagdagelijkse routine. Beweeg rustig en ga nooit overhaast te werk.



3.2 Oefeningen

Hieronder volgen enkele oefeningen die u thuis kunt uitvoeren. Indien zelfstandig oefenen moeilijk is, kunt u beroep doen op een kinesitherapeut op voorschrift van de behandelende arts.



Buig door de knieën



Hef de knieën afwisselend op



Hef het been zijwaarts op



Ga op de tenen staan en tel tot 10



Afwisselend rechterbeen
en linkerbeen strekken



Beide benen strekken

3.3 Rechtkomen na val

Veel mensen hebben angst om te vallen, hierdoor bewegen ze minder. Een methode om de angst te overwinnen is om te oefenen hoe u kan rechtkomen na een val.

Stap 1: Rol naar zijlig door je ene been te plooiën en over je andere been te laten vallen. Breng tegelijkertijd ook je arm zijwaarts.



Stap 2: Rol door tot u op uw buik ligt.



Stap 3: Steun op beide handen en voeten en duw af.



Stap 4: Probeer vervolgens tot handen en knieënstand te komen.

Stap 5: Kruip waaraan u zich kan zijn, een zetel of de onstabiele tafeltjes.



verder naar een stevig meubel optrekken. Dit kan een stoel trap. Opgelet voor kleine



Stap 6: Plaats dan uw ene voet plat op de grond en probeer u op te duwen.

Stap 7: Steun met uw



handen op de zitting van de stoel en sta recht.

Indien rechtekomen niet lukt, schuif dan in zijlig of op uw zitvlak tot bij de telefoon. Tracht onderkoeling te vermijden door kledingstukken, kussens of lakens naar u toe te trekken en roep om hulp. Een gsm of persoonlijk alarmsysteem kan veel ellende voorkomen. Vraag ook aan burens, familie of vrienden om op geregelde tijdstippen contact op te nemen. Geef eventueel een sleutel.

4 Woningaanpassing

Uw huis kan een stuk veiliger worden dankzij een aantal kleine aanpassingen. Aan de hand van bijgevoegde checklist kan u zelf de gevaren in uw eigen woning nagaan.

Via het ziekenfonds kan u ook vragen om een ergotherapeut aan huis te laten komen die u de nodige adviezen naar aanpassingen en hulpmiddelen kan geven.



4.1 Hulpmiddelen



4.2 PAS-alarm (personen-alarm-systeem)



4.3 Omgevingsfactoren

Om valpartijen te voorkomen, moet uw huis een "veilig" huis zijn. Maar het is niet alleen belangrijk om uw huis veilig te maken, zich veilig gedragen is zeker even belangrijk.

In bijlage vindt u een vragenlijst met vragen die u doet stilstaan met uw eigen gedrag. Gedragen we ons altijd wel veilig? Staan er geen obstakels in de weg? Door tijdig de juiste maatregelen te treffen vergroot u de kans dat je langer kan blijven wonen in uw eigen woning.

Bijlage: vragenlijst

Bijlage: BOEBS (Blijf Op Eigen Benen Staan)

5 Zorg voor uw voeten



Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen eveneens het risico op vallen verhogen. Ook op kousen of op blote voeten lopen verhogen het valrisico.

5.1 Goed schoeisel

- » **De volledige voet omsluitend;**
- » **platte en brede hiel;**
- » **een goede sluiting;**
- » **goede antislipzool.**



U vermijdt best:

- » schoenen die onvast zijn (teenslippers);
- » schoenen die te klein zijn of te breed of te smal;
- » schoenen die open zijn aan de achterkant;
- » een hoge hak (hoger dan 2,5 cm);
- » een te gladde zool of een zool die te veel aan de vloer hecht;
- » puntige schoen.

Bespreek voetproblemen zoals eeltknobbels, teenafwijkingen, ingegroeide nagels en blaren met je huisarts.

5.2 Antislipkous



Het is een slijtbestendige kous met een antisliplaag aan de onderkant. Ze is heel gemakkelijk aan te trekken door de patiënt zelf. Ze is wasbaar en in verschillende maten verkrijgbaar.

Voor wie is de antislipkous?

- » Voor patiënten opgenomen op diensten binnen het ziekenhuis zoals geriatrie, orthopedie, neurologie ...
- » Voor patiënten die verbanden dragen of gezwollen voeten/enkels hebben waardoor ander schoeisel moeilijk of niet te dragen valt.
- » Voor diabetespatiënten ter bescherming van mogelijke wondjes.
- » Voor patiënten met verwardheid en doolgedrag 's nachts.
- » Voor patiënten met cognitieve problemen.
- » Patiënten met de Ziekte van Parkinson (individueel te bepalen).

Voordelen van de antislipkous

- » Ze zorgen voor warme voeten die dan weer voor een betere nachtrust zorgen.
- » Het is aangewezen bij het betreden van badkamer of toilet.
- » Ze bieden een verhoogd gevoel van veiligheid.

Opgelet! Ze zijn geen vervanging van goed schoeisel. Bedoeling is om ze 's nachts te dragen. Wanneer men dan uit bed komt (bv. om naar het toilet te gaan) wordt het risico op vallen kleiner.

6 Hulpmiddelen

Als stappen niet meer zo vlot gaat, wanneer u angst heeft om te vallen of u zich minder stabiel voelt, kan een loophulpmiddel een steun betekenen. Uw ziekenfonds kan u de nodige informatie geven. Wacht niet tot het te laat is!



stok



rollator



rolstoel



loopkader

7 Laat regelmatig uw zicht nazien

Als u minder goed ziet, loopt u meer risico op vallen. Hindernissen zal u minder snel opmerken. Minstens 1x per jaar controle bij uw oogarts is aan te raden.



- » Gebruik geen bril die niet van u is.
- » Zet uw leesbril af als u stapt.
- » Zorg dat u goede verlichting hebt in heel uw huis.
- » Geef uw bril een vaste plaats of maak gebruik van een koordje rond de hals.
- » Reinig uw brilglazen dagelijks.

8 Medicatie



Bepaalde medicatie veroorzaken duizeligheid, evenwichts-stoornissen, concentratieproblemen waardoor het risico op vallen verhoogt. Als u meer dan 5 geneesmiddelen inneemt, stijgt de kans op vallen. Hoe meer medicatie u neemt, hoe meer kans op nevenwerkingen. Ook van slaappillen kan u vallen.

Neem uw medicatie zoals voorgeschreven en maak eventueel gebruik van een medicatiedoos. Laat jaarlijks uw medicatie nazien door de huisarts.

9 Orthostatische hypotensie

Dit is een ander woord voor plotse bloeddrukdaling bij het rechtekomen. Hierbij treedt draaierigheid op, een moe gevoel en slaperigheid overdag. Vaak wordt dit veroorzaakt door medicatie. Meldt het in elk geval aan uw huisarts die dan de bloeddruk liggend/staand zal nemen, waarna de medicatie dan aangepast kan worden. Dit is belangrijk om uw valrisico te verlagen.



10 Voeding

Een gezonde voeding is belangrijk om uw spieren en beenderen sterk te houden:

- » eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D, zoals vis, melkproducten, broccoli, Chinese kool, spinazie, rammenas, radijsjes, abrikoos, appel, dadels, kiwi, pruimen. De inname van extra calcium en vitamine D kan u met uw huisarts bespreken.
- » Wees matig met alcohol. Hoe ouder u wordt, hoe gevoeliger u immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol. Drink daarom niet meer dan 1 alcoholische consumptie per dag.
- » Rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

11 Contactgegevens

Interne liaison geriatrie tel. 09 310 16 30

Revalidatiecentrum tel. 09 310 15 95

