Valpreventie

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Valpreventie in het ziekenhuis 4
2. Valpreventie thuis 4
3. Een veilige thuisomgeving 7
4. Loophulpmiddelen op een rijtje 10
5. Fit blijven is de boodschap 11
6. Als u toch zou vallen 18

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Valincidenten komen bij elke leeftijd voor. Vanaf 65 jaar is 1 op 3 mensen jaarlijks het slachtoffer van een val. Ongeveer 70 procent van deze valpartijen vindt plaats in en rond de eigen woning. Veel valpartijen gebeuren dus bij eenvoudige, dagelijkse activiteiten.
De gevolgen van een val zijn vaak van uiteenlopende aard. Lichamelijke letsels, zoals kneuzingen en breuken, van bijvoorbeeld heup of pols, komen regelmatig voor en kunnen een opname in het ziekenhuis en een lange revalidatie vereisen. Een valpartij heeft ook een invloed op psychologisch vlak. De schrik om opnieuw te vallen beïnvloedt de zelfstandigheid en de onafhankelijkheid van de oudere sterk, waardoor sociaal contact kan verminderen. Daarnaast heeft een valpartij ook belangrijke financiële gevolgen.
Via deze brochure geven we u tips om het risico op vallen te beperken. Daarnaast bevat deze brochure een oefenprogramma.

De werkgroep valpreventie



1 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 hebt (zoals uw alarmbel, glas, bril, lectuur...).
2. Zet alle beweegbare materialen op de rem (zoals uw bed, rolstoel en weegstoel).
3. Zet het bed altijd op de laagste stand.
4. Voorkom morsen op de vloer en laat het indien nodig direct schoonmaken.
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 dit aan een familielid.
8. Gebruik indien nodig hulpmiddelen om te stappen.
9. Breng uw verpleegkundige op de hoogte als u zich onzeker voelt bij het stappen.

2 Valpreventie thuis

Ook voor thuis willen we u graag enkele tips geven om te voorkomen dat u valt. U kunt maximaal 3 keer gratis beroep doen op de dienstverlening van het ziekenfonds voor ergotherapeutische begeleiding of woonadvies aan huis.

Algemene veiligheid

Huur een alarmtoestel. Zo kunt u 24 uur op 24 uur hulp inroepen. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw ziekenfonds of de sociale dienst van AZ Delta.
Hou altijd uw gsm of mobiele telefoon bij de hand. Veel gsm's zijn uitgerust met een alarmknop.

Gezichtsvermogen

Als u minder goed ziet, hebt u meer risico om te vallen of ergens tegen te botsen. Raadpleeg daarom minimaal 1 keer per jaar een oogarts.
Let op als u een bifocale (overloop)bril draagt. Een bifocale bril verandert namelijk het dieptezicht en vergroot de kans op vallen.

Tips:
- Gebruik steeds uw eigen bril.
- Reinig uw bril regelmatig.
- Zet uw leesbril af wanneer u stapt.
- Zorg dat uw huis goed verlicht is.
- Laat uw ogen wennen aan de lichtsterkte wanneer u van donker naar licht gaat of van licht naar donker.

Bloeddruk

Geef uw bloeddruk de kans om zich aan te passen als u van houding verandert. Sta daarom traag op en blijf even zitten op de bedrand voor u rechtstaat.

Schoenen

Draag altijd veilige en stevige schoenen. Zorg er voor dat uw schoenen plat zijn, een stevige rubberen zool hebben, gesloten zijn en goed aansluiten. Vermijd gladde zolen en slippers. Loop niet rond op blote voeten of kousen zonder antisliplaag.
Bij het aantrekken van uw schoenen gebruikt u best een lange schoenlepel. Elastische schoenveters kunnen het aan- en uittrekken van de schoenen vergemakkelijken.

Kledij

Vermijd slepende en losse kledij. Het gevaar bestaat dat u er aan blijft haperen of er over valt.

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 daarom alleen geneesmiddelen in die voorgeschreven zijn door uw arts. Bij vragen contacteert u uw apotheker of behandelende arts.
Volg het voorschrift van uw geneesmiddelen: neem de juiste dosis in op de juiste manier op het juiste tijdstip. Gebruik een medicatiedoosje en onderbreek uw therapie niet op eigen initiatief.
Let op met slaapmedicatie. Ga onmiddellijk naar bed na inname.

Alcoholgebruik

Alcohol, al dan niet in combinatie met geneesmiddelen, vermindert uw alertheid en reactiesnelheid en kan zorgen voor evenwichtsproblemen. Hierdoor vergroot de kans dat u valt. Matig daarom uw alcoholgebruik.

Ziektes

Sommige ziektes kunnen duizeligheid, een hoge bloeddruk en hartproblemen veroorzaken, wat kan leiden tot een val. Eet daarom op regelmatige tijdstippen om bloedsuikerschommelingen te voorkomen.
Ga regelmatig op controle bij uw behandelende arts.
Door botontkalking of osteoporose kunnen de gevolgen van een val ernstiger zijn.
Informeer u over voedingssupplementen op basis van calcium en vitamine D.

3 Een veilige thuisomgeving

Verlichting

- Zorg voor voldoende licht in alle woonruimtes (woonkamer, bergruimte...).
- Kies voor lampen met voldoende vermogen (60 Watt).
- Zorg voor buitenverlichting.
- Zorg dat trappen duidelijk zichtbaar zijn in het donker.
- Zorg voor goed toegankelijke schakelaars bij de ingang van de kamers of voorzie in verlichting met bewegingssensor.
- Zorg voor een gemakkelijk te bereiken zaklamp in geval van stroomonderbreking.

De woonkamer

- Laat niets op de grond slingeren.
- Leg uw tapijt goed vast of verwijder het.
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte, zeker als u met een loophulpmiddel stapt.
- Maak elektrische bedrading goed vast.
- Laat geen laden of kasten openstaan.
- Vermijd rollend meubilair. Meubels bieden vaak steun bij een bijna-valpartij.
- Glazen tafels en breekbare voorwerpen kunnen de gevolgen van een val verergeren. Doe deze zoveel mogelijk weg.
- Scherm scherpe hoeken af met stoothoekjes.
- Kleef fluostickers op glazen deuren en schuiframen.
- Gebruik een stoel met armleuningen of verhoogde zit wanneer u moeilijk kunt opstaan.

De slaapkamer

- Zorg ervoor dat uw lichtschakelaar, alarmbel en nachtkastje binnen handbereik staan.
- Plaats een nachtlampje op uw nachttafel.
- Een permanent waaklichtje in het stopcontact is handig.
- Voorzie een toilet op de verdieping van uw slaapkamer of maak gebruik van een nachtstoel.

- Plaats uw loophulpmiddel steeds binnen handbereik.
- Zorg eventueel voor bedverhogers als u moeilijk in en uit bed kunt door de hoogte. U kunt ook een ziekenhuisbed plaatsen. U kunt hiervoor terecht in de ziekenfondswinkel.
- Zorg dat uw telefoon binnen handbereik is. Laat eventueel een extra toestel plaatsen.

De badkamer en het toilet

- Doe de deur nooit op slot.
- Leg antislipmatjes voor en in het bad en douche.
- Plaats handgrepen aan beide zijden naast toilet, bad en douche.
- Maak gebruik van een bad- of douchezitje.
- Zorg ervoor dat het toilet gemakkelijk bereikbaar is.
- Maak eventueel gebruik van een wc-verhoger als u moeilijk recht kunt staan.

De trappen

- Vermijd zoveel mogelijk trappen. Plaats uw bed eventueel op het gelijkvloers.
- Een leuning aan beide zijden van de trap is aanbevolen.
- Neem altijd de trapleuning vast.
- Zorg voor een goede aanduiding op de onderste en bovenste trede. U kunt bijvoorbeeld een gekleurde sticker aanbrengen op de rand.
- Kleef gekleurde stickers op alle verhoogjes in het huis.
- Doe steeds het licht aan zodat de trappen goed zichtbaar zijn.
- Laat niets op uw trap slingeren.
- Leg geen matje onderaan of bovenaan de trap.

De keuken

- Zet nooit iets op de grond.
- Laat geen kasten of deuren openstaan.
- Plaats het materiaal dat u dagelijks gebruikt op ooghoogte in kasten die gemakkelijk bereikbaar zijn.

- Lades en apothekerskasten zijn gemakkelijker in gebruik dan klassieke kasten.

De gang

- Leg een deurmat met antisliplaag in de gang.
- Zorg voor voldoende verlichting.
- Zorg er voor dat uw post niet op de grond valt als er een brievengleuf in uw voordeur zit.
- Zorg voor voldoende vrije doorgang.

Rond de woning

- Volg het weerbericht op tijdens de wintermaanden. Ijzel en sneeuw worden bijvoorbeeld vaak aangekondigd.
- Vraag iemand uit uw familie (mantelzorg) om strooizout te werpen bij sneeuw of ijzel.
- Veel ongevallen gebeuren tijdens het legen van de brievenbus. Let hierbij goed op.
- Zorg dat bladeren en takken weggeveegd worden zodat er geen hindernissen zijn wanneer u het wandelpad volgt.
- Herstel losliggende tegels.

4 Loophulpmiddelen op een rijtje



Vierwielrollator



Vast looprek



Wandelstok



Vierpikkel



Tweewielrollator



Kruk

5 Fit blijven is de boodschap

Het is belangrijk dat u blijft bewegen. Door weinig te bewegen, verliest u uw soepelheid en spierkracht en hebt u een grotere kans om te vallen. Een half uur per dag bewegen doet wonderen. Beweeg altijd rustig, nooit overhaast. Indien nodig kunt u een aangepast hulpmiddel gebruiken zoals een stok, een shopper, een rollator... .
Als zelfstandig oefenen moeilijk is, kan er ook een beroep gedaan worden op een kinesitherapeut op voorschrift van de behandelde arts.
Hieronder volgen enkele oefeningen die u thuis kunt uitvoeren.

Staande oefeningen



Buig door de knieën.



Hef het been zijwaarts op.



Ga op de tenen staan en tel tot 10.



Gebruik nooit een stoel maar altijd een stevige steun zoals een muur of tafel.



Duw u weg van de muur (= pompen).



Plaats de handen tegen een stevige muur en plooi de armen.

Zitoefeningen



Zit recht zonder te leunen tegen de rugleuning.



Strek afwisselend rechter- en linkerbeen.



Hef wisselend de knie.

Veilig rechtkomen uit een stoel

Kom los van de rugleuning en plaats u vooraan op de stoel. Zet uw voeten zo dicht mogelijk bij de stoel.
Steun met uw handen op de leuningen van de stoel. Breng uw romp naar voor terwijl u zich verder opduwt. Sta recht.
Indien uw stoel geen armleuningen heeft, duwt u zich af op de zitting van de stoel.










Veilig zitten op een stoel

Ga staan tot u de stoel achteraan tegen uw beide benen voelt. Buig lichtjes door heup en knieën en grijp de leuningen vast. Laat u verder zakken tot u stabiel zit op de stoel. Schuif achteruit tot tegen de leuning. Als uw stoel geen armleuningen heeft, neemt u de zitting van de stoel vast.











6 Als u toch zou vallen

De onderstaande foto's tonen stap per stap hoe u recht kunt komen na een val.





Rol om tot u op uw buik ligt.



Steun op beide handen en voeten en duw af zodat u op uw knieën steunt.



Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp waarop u kunt steunen om recht te komen.



Steun met uw handen op de stoel of tafel. Trek u nooit op aan het tafellaken.



Hef uw knieën op zodat 1 been gebogen is. Uw andere voet houdt u plat op de grond.



Steun met uw handen op de tafel en sta recht.

Als u pijn hebt aan uw knieën of als u bij de val een arm, pols of rib gebroken hebt, is het vaak niet meer mogelijk om op handen en knieën rond te kruipen. Soms kunt u wel nog liggend op 1 zijde of op uw zitvlak rondkruipen. Zo kunt u proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen. Door op een koude vloer te liggen, kunt u op korte tijd veel warmte verliezen. Trek alles naar u toe wat zich binnen handbereik bevindt en wat als isolatie kan dienen. Voorbeelden zijn handdoeken, kussens en een deken.
Een trap is een uitstekende plaats om u langzaam op te duwen tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw kunt rechtstaan.

Spreek eventueel af met uw familie of buren om elkaar dagelijks te contacteren (bv. telefoneren of even komen kijken). Zo weet u dat iemand een oogje in het zeil houdt. Dit is een efficiënte en goedkope oplossing die bovendien het sociaal contact bevordert.

Notities

Contact

Vragen in verband met vallen?

Wim Denolf
Expert valpreventie en fixatie
t 051 23 64 18
e wim.denolf@azdelta.be

U kunt ook uw arts, kinesitherapeut(e), ergotherapeut(e) of een andere zorgverlener contacteren.

www.azdelta.be

Bron: info Wim Denolf.4 juli 2018

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 2751-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 19/11/2014**