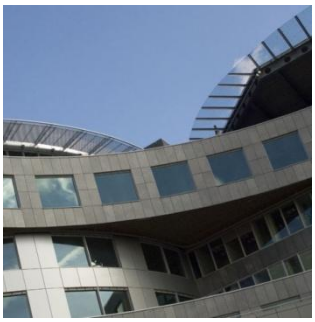
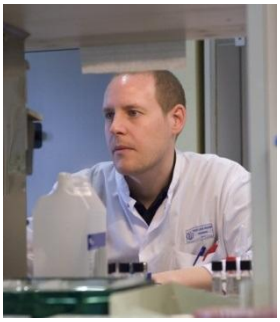




Valpreventie

Informatiebrochure voor patiënten en familie

Top in Zorg.

Inhoudstabel

1. Inleiding 3
2. Factoren die het vallen beïnvloeden 3
   2.1 Persoonsgebonden factoren 3
   2.2 Gedragsfactoren 7
   2.3 Omgevingsfactoren 10
3. De gevolgen van vallen 13
4. Valincident 15

1. Inleiding

Deze brochure is gemaakt voor personen die een verhoogd valrisico vertonen. De informatie die hier volgt zijn algemene principes, gericht naar een uitgebreide doelgroep van patiënten. Deze zijn zowel in het ziekenhuis, als thuis geldig.

Hieronder worden de factoren besproken die het vallen beïnvloeden, waarbij enkele tips worden gegeven hoe deze kunnen vermeden worden. Het is belangrijk te beseffen dat vallen vaak een probleem is van veel factoren en vraagt om een aanpak op verschillende vlakken. Maar dit betekent niet altijd dat alle factoren bij u aanwezig zijn. Eenmalig vallen hoeft daarom niet steeds alarmerend te zijn maar het kan wel een reden zijn om bewust om te gaan met de valprincipes. Het blijft echter belangrijk om steeds aandachtig te zijn zodat vallen u niet overkomt, ook al bent u in goede conditie.

2. Factoren die het vallen beïnvloeden

Zowel persoonsgebonden-, gedrags-, als omgevingsfactoren kunnen aan de basis liggen van een val. Deze factoren hangen onderling samen en kunnen elkaar versterken. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter het valrisico. De brochure kan u helpen na te gaan welke risicofactoren bij u aanwezig zijn en hoe u deze kan aanpakken.

2.1 Persoonsgebonden factoren

A. <u>Bloedsomloop en duizeligheid</u>

Het is belangrijk dat u een goede bloeddoorstroming heeft alvorens u gaat rechtstaan. Zo voorkomt u duizeligheid en draaiingen. Dit kan u bereiken door met de enkels of polsen te draaien of vuisten te maken. Op die manier wordt de bloedsomloop gestimuleerd.

Tips:

- Blijf even zitten op de rand van het bed wanneer u opstaat. Wacht tot de duizeligheid overgaat voordat u gaat rechtstaan.
- Plaats het hoofdeinde van het bed wat hoger.
- Vermijd bruuske bewegingen en plotse houdingsveranderingen, een te warme omgeving en langdurig platliggen.
- Pas op met medicatie, bepaalde medicijnen kunnen problemen met de bloeddruk veroorzaken.

Indien u vragen heeft of vaak last heeft van duizeligheid en/of draaiingen, kan u advies vragen aan uw arts.

B. Zicht

Het is belangrijk dat u voldoende ziet, zodat u hoogteverschillen en voorwerpen duidelijk ziet en u hier niet over valt. Veel oogproblemen ontwikkelen zich zo traag dat u zich niet realiseert dat u een oogprobleem heeft.

Tips:

- Gebruik enkel uw eigen bril die afgestemd is op uw eigen zicht.
- Het is beter om een leesbril en een gewone bril af te wisselen, dan een bril te nemen met bifocale glazen.
- Zet zeker uw leesbril af vóór u de trap neemt.
- Ga minstens 1 keer per jaar naar de oogarts.
- Reinig dagelijks uw brilglazen.

Vermeld problemen met uw ogen aan uw arts.

C. Veelvuldig toiletgebruik

Vooral 's nachts kan veelvuldig toiletgebruik uw kans op vallen vergroten.

Tips:

- Ga op regelmatige basis naar toilet en zeker net voor het slapen gaan.
- Gebruik voldoende licht bij nachtelijk toiletbezoek.
- Maak eventueel gebruik van een toiletstoel (vooral 's nachts) en gebruik indien nodig incontinentiemateriaal.

Vernoem het probleem aan uw arts, sommige plasproblemen kunnen verholpen worden met medicatie.

D. Voeten en schoeisel

Bepaalde aandoeningen aan de voeten kunnen ervoor zorgen dat het stappen bemoeilijkt wordt en waardoor het risico op vallen verhoogt.
Diabetici moeten opletten voor voetwondjes: een goede verzorging is noodzakelijk.

Tips voeten:

- Loop nooit rond op sokken
- Verzorg uw voeten of maak regelmatig een afspraak bij de pedicure zodat uw voeten in gezonde conditie zijn

Tips schoenen:

- Een gesloten pantoffel of schoen correct dragen is dé absolute vereiste om te stappen.
- De schoenen moeten stevig rond de voet zitten en voldoende steun bieden.
- Kies geen hoge hakken (max drie tot vier cm).
- Draag schoenen die gepast zijn voor je voet.
- Vervang oude schoenen of laat ze herstellen.
- Een stevige, lange schoenlepel is ook een nuttig hulpmiddel, zodat u zich niet hoeft te bukken.

Voorbeelden van correct schoeisel:

E. <u>Gezondheid</u>

Heel wat ziektes zijn gelinkt aan vallen. Infecties, hartproblemen, stoornissen in hersendoorbloeding, Parkinson, dementie, alcoholgebruik, diabetes, bloedarmoede… verhogen de kans op vallen aanzienlijk. Ook wanneer u pijn hebt gaat bewegen moeilijker of gaat u een ander bewegingspatroon aannemen waardoor vallen uitgelokt kan worden. Ga regelmatig naar uw arts zodat deze aandoeningen tijdig kunnen vastgesteld, behandeld en opgevolgd worden.

2.2 Gedragsfactoren

A. **Bewegen**

Als u minder beweegt zullen uw spieren verzwakken, uw gewrichten verstijven en uw algemene conditie achteruit gaan. Al deze factoren zorgen ervoor dat de kans op vallen vergroot wordt.

Tips:

- Blijf in beweging zowel in zit, lig en stand.
- Probeer zoveel mogelijk uw dagelijkse activiteiten te onderhouden (het dagelijkse toilet, het aan- en uitkleden, afstoffen, afwassen…).
- Probeer plotse bewegingen te vermijden, maak geen snelle maar langzame bewegingen.
- Probeer dagelijks voldoende te bewegen en/of te sporten.
- Indien nodig, maak gebruik van een loophulpmiddel (zoals wandelstok, looprek, rollator, krukken…) om veilig te bewegen.

Rollator

Wandelstok

Looprek

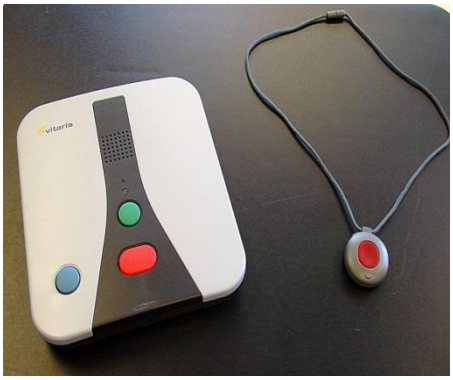
U kan deze hulpmiddelen verkrijgen in de thuiszorgwinkel of via uw mutualiteit. Praat hierover met uw arts en vraag of u aanspraak maakt op een hulpmiddel.

B. Valangst

Door angst om te vallen gaan mensen vaak minder bewegen. Minder bewegen kan nefaste gevolgen hebben (zie A. Bewegen).

Tips:

- Maak afspraken met uw familie en/of buren, zodat zij af en toe komen controleren of bellen of alles in orde is.
- Plaats uw GSM en telefoon steeds dichtbij, zodat je snel iemand kan bereiken indien u valt.
- Indien u zekerheid wilt dat u altijd iemand kan bereiken, dan biedt een personenalarm de oplossing.



Personenalarmsysteem

Het alarmsysteem dient u rond uw nek of uw pols te dragen. Met dit systeem kan u dag en nacht hulp inroepen. U stelt een aantal contactpersonen in. Door één druk op de knop worden uw contactpersonen verwittigd. Zijn uw contactpersonen niet bereikbaar, dan waarschuwt de alarmcentrale de politie of ambulance. Dit systeem is te verkrijgen via de mutualiteit.

C. Medicatiegebruik

Hoe meer geneesmiddelen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten.

Kalmeer- en slaapmiddelen worden over het algemeen veel genomen en dragen aanzienlijk bij tot het risico op vallen.

Tips:

- Probeer uw medicatie te bekijken samen met uw arts en zoek eventueel naar een andere oplossing.
- Neem uw geneesmiddel steeds correct in (met de juiste dosering/tijdstip).

2.3 Omgevingsfactoren

In een vertrouwde omgeving loopt u meer risico om te vallen dan u zou denken. Rekening houdend met bepaalde tips en mits wat kleine aanpassingen kan u er voor zorgen dat u zelfstandig, mobiel en onafhankelijk kan zijn.

A. Algemeen

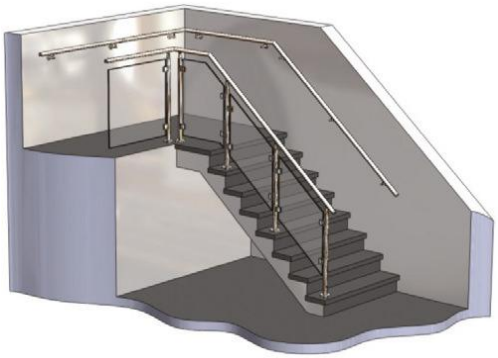
- Zorg voor voldoende licht in iedere kamer.
- Vermijd losliggende draden.
- Zorg voor voldoende doorgang, minimum 80 cm breed.
- Ruim overbodige spullen direct op.
- Vermijd matten en tapijten of zorg voor een antislip.
- Zorg ervoor dat stopcontacten en schakelaars vlot bereikbaar zijn.
- Zorg ervoor dat uw meubels stevig genoeg zijn.
- Schik uw kasten praktisch en op grijphoogte.
- Gebruik zetels en stoelen met een goede zithoogte en stevige armleuningen.
- Zorg ervoor dat uw telefoon/gsm gemakkelijk bereikbaar is.
- Indien u een hoge kast wil bereiken, gebruik dan een stabiel opstapje met leuning.
- Gebruik eventueel de helping hand (een stok met knijpmechanisme dat er voor zorgt dat u gemakkelijk dingen kunt oprapen zonder u te bukken).

Helping hand

B. Trap

- Een stevige trapleuning (90 cm hoog) is onmisbaar. Liefst langs beide zijden.
- Fixeer traplopers goed of verwijder ze.
- Plaats een lichtschakelaar boven- en onderaan de trap of zorg voor automatisch licht.
- Leg geen voorwerpen op de trap.
- De eerste en laatste trede moeten duidelijk zichtbaar zijn. (eventueel door een andere kleur of fluostrip aan te brengen)
- Plaatsen van een traplift is eventueel een optie.

(Automatische) trapverlichting



Dubbele trapleuning

C. Badkamer

- Let op met natte vloeren.
- Maak gebruik van antislipmat (in en voor het bad, douche,…).
- Maak gebruik van handgrepen in een bad/douche.
- Voorzie eventueel een douchestoel of badzit.

D. Toilet

- Plaats wandbeugels en handgrepen.
- Maak gebruik van een toiletverhoger indien uw toilet te laag is.
- U kan eventueel een toiletstoel naast uw bed plaatsen, zodat u 's nachts niet meer naar de toilet hoeft te stappen.
- Zorg ervoor dat uw toiletpapier binnen handbereik is.
- Indien een toiletbezoek 's nachts te gevaarlijk is, kunt u kiezen voor incontinentiemateriaal (te verkrijgen bij de mutualiteit).

Toiletsteun

Handgreep

Toiletverhoger

Toiletstoel

E. Slaapkamer

- Maak gebruik van een nachtlampje of zorg ervoor dat uw lichtschakelaar gemakkelijk hanteerbaar is vanuit het bed.
- Een goede bedhoogte is noodzakelijk. Plaats eventueel vier blokjes (uit hout of kunststof) onder een te laag bed of maak (tijdig) gebruik van een ziekenhuisbed.

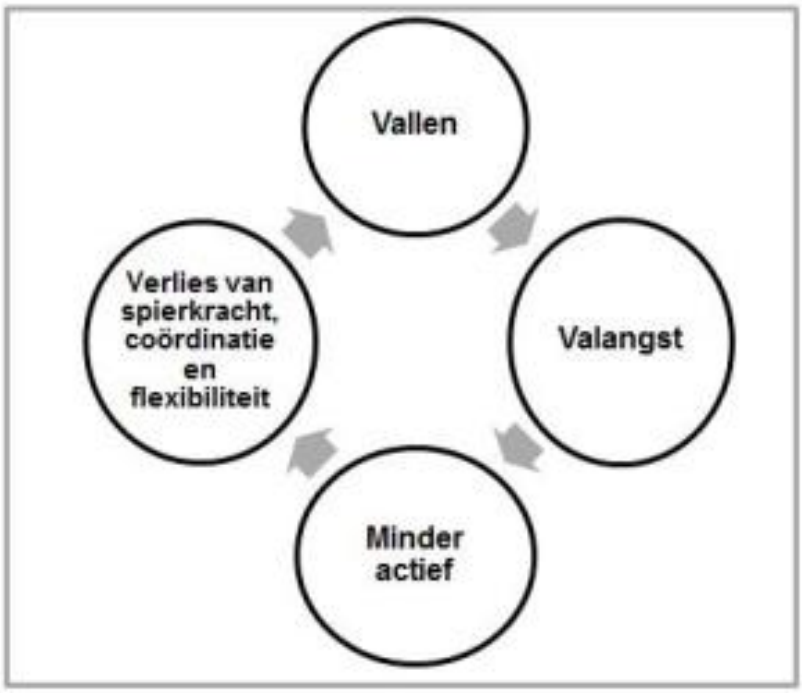
F. Toegangsweg en terras

Ook aan de buitenzijde van de woning zijn er heel wat factoren die een valpartij kunnen veroorzaken. Vaak zijn tuinpaden, opritten en toegangswegen niet altijd even toegankelijk.

- Leg uitstekende tegels opnieuw vlak en maak losliggende tegels vast.
- Verwijder bladeren en mos. Ze maken tegels en houten oppervlakken bij regenweer spiegelglad. Ook sneeuw wordt het best onmiddellijk verwijderd.
- Zorg voor een vrije toegangsweg. Verwijder plantenbakken en andere voorwerpen die in de weg staan.

3. De gevolgen van vallen

Vallen kan ernstige gevolgen hebben. Hieronder krijgt u een overzicht van de belangrijkste gevolgen.



Vicieuze cirkel van vallen

A. Lichamelijke gevolgen

U kan verschillende letsels oplopen, zoals heup- en bekkenfracturen, schouderfracturen, indeukingsfracturen, schaafwonden, … . Ernstige verwondingen kunnen leiden tot ziekenhuisopname of blijvende invaliditeit.

B. Psychische en sociale gevolgen

Wanneer u gevallen bent, bestaat de kans dat u schrik heeft om opnieuw te vallen, waardoor u minder gaat bewegen. Dit leidt dan weer tot een verhoogd valrisico. Wanneer u valt en een ernstige verwonding heeft, kan u uw zelfstandigheid verliezen. Hiermee stijgt uw hulpbehoevendheid en moet u vaker beroep doen op anderen.

C. Financiële gevolgen

Een ziekenhuisopname kan veel geld kosten. Soms moet de woning aangepast worden na een val of moeten er hulpmiddelen aangeschaft worden. Dit kan financieel gezien een grote impact hebben.

4. Valincident

Als u dan toch valt kunt u de volgende maatregelen treffen.

- Blijf kalm en rustig.
- Voorkom onderkoeling → ga op een mat liggen, bedek u met alles wat u kan vinden(kranten, dekens, kussens, tafelkleed…).
- Probeer iemand te verwittigen → via gsm of telefoon, personenalarmsysteem, roepen, kloppen…..

Probeer om zelf recht te komen:

- Rol om tot u op uw buik ligt.
- Steun op uw beide handen en voeten en duw u af, zodat u op uw knieën komt te steunen.
- Kruip naar een stoel of ander stabiel voorwerp waarop u kan steunen om recht te komen.
- Steun met uw handen op de stoel en hef één knie op zodat één been gebogen is en dit met uw voet plat op de grond.
- Steun met uw handen op de zitting van de stoel en sta recht.

Extra tips:

- Soms is een trap ook een uitstekende plaats om u langzaam op te duwen tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw kan rechtstaan.

- Indien u zich bezeerd hebt tijdens uw val, is het vaak niet meer mogelijk om op handen en knieën voort te bewegen. Soms kan u zich wel nog vanuit zit of zijlig opduwen. Zo kan u proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

OLV Ziekenhuis
Dienst Fysische revalidatie en Reumatologie

Campus Aalst
Moorselbaan 164
9300 Aalst

Revalidatiezaal Aalst: 053/ 72 42 68

Campus Asse
Bloklaan 5
1730 Asse

Revalidatiezaal Asse: 02/ 300 60 53

Campus Ninove
Biezenstraat 2
9400 Ninove

Revalidatiezaal Ninove: 054/ 31 21 11