

Geriatrisch dagziekenhuis
tel. + 32 3 444 15 82

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11
G15 tel. + 32 3 443 35 15
G24 tel. + 32 3 443 35 24
G33 tel. + 32 3 443 35 13

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00
G03 tel. + 32 3 285 23 31
G13 tel. + 32 3 285 23 81

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11
G00 tel. + 32 3 444 14 60
G03 tel. + 32 3 444 12 28
S06 tel. + 32 3 444 12 31

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be

Vallen voorkomen beter dan genezen

Valpreventie: doe de test

- Ben je het afgelopen jaar gevallen? Hoe vaak?
- Heb je angst om te vallen?
- Beweeg je iedere dag voldoende?
- Draag je schoenen/pantoffels die gesloten zijn aan de hielen?
- Heb je een loophulpmiddel en werd dit onlangs nagekeken?
- Vermijd je bruuske bewegingen (bv. bij rechtekomen uit de zetel en/of bed, of als de telefoon/deurbel gaat)?
- Heb je wel eens ongewild urine verloren of verlies je soms de controle over jouw blaas?
- Draag je een bril?
- Neem je meer dan 5 verschillende medicijnen?
- Heb je losliggende tapijten?
- Liggen snoeren en losliggende kabels goed vast?
- Heb je stevige meubels waarop je kan steunen?
- Liggen dagelijkse benodigdheden binnen handbereik, en vermijd je onnodige verplaatsingen (bv. naar de kelder)?
- Heb je in jouw toilet en douche/bad handgrepen en/of steunpunten?
- Is er voldoende verlichting wanneer je 's nachts naar het toilet gaat?
- Komt er dagelijks iemand langs en/of heb je dagelijks telefonisch contact?

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Valangst	5
Mobiliteit	5
Een loophulpmiddel of rollator	6
Hoe een rollator correct gebruiken?	7
Duizeligheid	8
Urinaire incontinentie	8
Zichtproblemen	9
Medicijnen en voeding	10
Medicijnen	10
Voeding	10
Een veilige woonomgeving	11
Algemene aandachtspunten	11
Waar je op moet letten in huis	12
Waar je buiten op moet letten	15
Sociale omkadering	15
Als je toch gevallen bent	16
Opstaan vanaf de vloer zonder hulp	16
Meer informatie nodig?	18

Beste mevrouw, meneer

Wist je dat de meeste ongevallen thuis gebeuren? Ongeveer 1 op 3 van de thuiswonende senioren valt minstens één keer per jaar. De gevolgen kunnen gaan van kleine schaafwonden, blauwe plekken tot breuken en ernstige verwondingen.

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Toch is het zelden één factor die de val veroorzaakt. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter de kans wordt dat je valt. Om ongevallen te voorkomen moet je je bewust zijn van de mogelijke risico's. Daarom geven we je in deze folder enkele tips mee voor een veilige levensstijl.

Valangst

Heb je valangst? Dan ga je bewust voorzichtiger bewegen en bepaalde risicovolle activiteiten vermijden. Het grote gevaar is dat je hierdoor te weinig gaat bewegen, waardoor jouw mobiliteit vermindert en de kans op vallen juist verhoogt. Blijven bewegen is dus de boodschap.

Mobiliteit

Wanneer je minder mobiel bent, verhoogt de kans op vallen. Daarom geven wij je enkele tips mee die jouw mobiliteit verhogen.

- Vermijd stilzitten en inactiviteit. “Rust roest” en elke vorm van beweging is goed. Het is dan ook aan te raden om minstens 30 minuten licht tot matig te bewegen. Dit doe je door bijvoorbeeld te gaan wandelen, door in je woning rond te stappen, door licht huishoudelijk werk uit te voeren of de post binnen te halen. Je hoeft dus geen zware of belastende inspanningen te doen.
- Hef je voeten hoog genoeg op tijdens het wandelen of het nemen van trappen, opstapjes en stoeranden.
- Draag aangepaste schoenen en pantoffels. Bespreek voetproblemen zoals eeltknobbels, ingroeiende nagels, blaren, wondes ...

Goede schoenen:

- zijn gesloten en stevig;
- geven voldoende steun;
- sluiten goed aan;
- hebben een zool met reliëf;
- hebben een lage, stevig hak van maximum 3 cm hoog;
- hebben als je last hebt van gezwollen voeten best een verstelbare velcro-sluiting.



Foute schoenen:



Een loophulpmiddel of rollator

Om te stappen, gebruik je een aangepast en juist loophulpmiddel zoals een stok, looprekje of rollator. Vraag professioneel advies bij een eventuele aankoop en het gebruik ervan.

Als het loophulpmiddel te hoog staat, loop je met opgetrokken schouders of geplooiden ellebogen. Hierdoor biedt het loophulpmiddel minder steun en ervaar je eventueel pijn in jouw schouders en nek.

Bij een te laag afgesteld loophulpmiddel, loop je voorovergebogen en biedt het loophulpmiddel niet de nodige steun.

Hoe een rollator correct gebruiken?

Je hebt het meeste steun van jouw rollator als je tussen de handvaten van de rollator stapt. Je moet zo recht mogelijk stappen en niet te ver of te dicht tegen de rollator.

- Zet je rollator steeds recht voor jou.
- Zet tijdens transfers (van zit naar stand en van stand naar zit) je rollator steeds op de rem!
- Gebruik altijd de armleuningen van je stoel om recht te staan i.p.v. je rollator.
- Veel rollators hebben een zitje. Hierop kan je even gaan zitten om uit te rusten. Denk ook dan weer aan je remmen!
- Juist afstellen:
 - rechtstaan met je voeten naast en uit elkaar;
 - armen ontspannen naast het lichaam laten hangen;
 - de handvaten komen op dezelfde hoogte als de polsen.



Duizeligheid

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit een bed of zetel, wanneer ze zich bukken, ... Dit komt omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt het orthostatische hypotensie. Het is een belangrijke oorzaak van valincidenten.

Volgende raadgevingen kunnen hierbij helpen:

- vermijd bruuske of plotse bewegingen;
- plaats het hoofdeinde van jouw bed een beetje hoger;
- wees extra voorzichtig bij warme temperaturen;
- vermijd langdurig in eenzelfde houding zitten/liggen;
- kom traag recht na langdurig liggen of zitten. Ga eerst rechtop zitten, adem rustig in en uit en wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn. Sta daarna pas traag op en hou je daarbij vast aan bv. de leuning van de zetel, zodat je steun blijft houden;
- blijf eerst rechtop staan of zitten tot de draaierigheid verdwenen is, ga daarna pas verder.

Urinaire incontinentie

Verlies je soms de controle over jouw blaas, dan lijdt je aan urinaire incontinentie. In dit geval bestaat het gevaar dat je te snel wilt verplaatsen, waardoor je valt. Daarom gebruik je aangepast incontinentiemateriaal en raadpleeg je best een arts en/of geneesheer-specialist.

Zichtproblemen

Mensen die minder goed zien, voelen zich sneller onzeker. Hierdoor vergroot de kans om te vallen.

Daarom adviseren wij:

- om jaarlijks naar de oogarts te gaan;
- om enkel je eigen bril te gebruiken (en geen bril van iemand anders te lenen);
- om regelmatig je brilglazen te reinigen;
- om je bril steeds op een vaste plaats te leggen of een brilkoordje te gebruiken;
- om niets te laten rondslingeren op de grond;
- om overal altijd voldoende verlichting te voorzien.

Medicijnen en voeding

Medicijnen

Gebruik zo weinig mogelijk geneesmiddelen. Bepaalde medicijnen verhogen het risico op vallen. Vooral slaap- en kalmeermiddelen kunnen gevaarlijk zijn.

Neem de medicijnen in zoals jouw arts ze heeft voorgeschreven en meld ook eventuele neveneffecten. Een pillendoos helpt jou bij het innemen van de juiste dosis op het juiste tijdstip.

Voeding

Een gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden.

Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals: vis, melkproducten, broccoli, spinazie, rammenas, radijsjes, appel, kiwi, pruimen. De inname van extra calcium en vitamine D kan je met jouw huisarts bespreken.

Beperk het nuttigen van alcoholische dranken tot maximum 1 glas per dag. Aangezien roken het risico verhoogt op broze botten, doe je dit beter niet.

Een veilige woonomgeving

In elk huis zijn er bepaalde plaatsen en situaties die het risico op ongelukken vergroten. Daarom overlopen we elke kamer in jouw woning om te zien wat je kan veranderen. Op die manier kan je zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis wonen.

Opgelet: als je ondanks een veilige inrichting toch nog onvoorzichtige handelingen onderneemt, blijft het risico op valincidenten bestaan.

Algemene aandachtspunten

- Zorg in iedere kamer voor goede verlichting.
- Verwijder zo veel mogelijk tapijten, of voorzie elk losliggend tapijt van antislip. Je kan eventueel dubbelzijdige kleefband onder de rand bevestigen, zodat de tapijtranden niet omkrullen.
- Laat niets rondslingeren op de grond (bv. losliggende snoeren, boodschappen, schoenen ...).
- Zet alles op reikhoogte (bv. in de keuken, badkamer ...).
- Zorg voor stabiele meubels (bv. kast, tafel, zetel ...) zodat je hier eventueel op kan steunen.
- Ga zitten bij handelingen die je uit evenwicht kunnen brengen (bv. tijdens het koken of wanneer je je aankleedt of wast).
- Gebruik een draadloze telefoon (gsm) of personenalarmsysteem. Dergelijke zaken kan je steeds meenemen en zijn zeer nuttig in geval van nood.
- Voer zo weinig mogelijk onveilige handelingen uit zoals: op een ladder of stoel staan, zware voorwerpen dragen, snel iets willen doen ...

Waar je op moet letten in huis

Trap

- Maak gebruik van je trapleuning.
Wanneer 1 leuning onvoldoende is, kan het plaatsen van een 2de leuning handig zijn.
- Op de trap voorzie je best geen bekleding. Wanneer dit toch niet anders kan, zorg je dat de bekleding stevig vastligt en niet glad is.
- Zorg voor een goede verlichting en vermijd rommel op de trap.
- Om naar boven te gaan, zet je eerst je beste voet op de trede en trek je de andere bij. Om naar beneden te gaan, gebruik je eerst de minder goede voet of ga je achterwaarts de trap af.
- Ga niet naar de kelder als het niet nodig is.
- Ga nooit overhaast de trap op en af.

Woonkamer

- Plaats het meubilair zo dat er voldoende ruimte is om vlot te bewegen.
- Plaats het telefoontoestel in de nabijheid van je favoriete zetel of ergens waar je er gemakkelijk bij kunt.
- Verhoog indien nodig zetels en stoelen zodat je gemakkelijker kan rechtstaan of gaan zitten.

Keuken

- Materialen die je dagelijks nodig hebt, plaatst je best op makkelijk bereikbare plaatsen of op reikhoogte.
- Ruim etensresten of vloeistoffen die op de grond vallen onmiddellijk op om uitglijden te voorkomen.
- Vraag op tijd hulp bij het koken (bv. warme maaltijdservice).



Badkamer

- Een douche nemen, is veiliger dan een bad.
- Maak gebruik van een antislipmat/antislipstrips in het bad of de douche.
- Maak in de douche gebruik van een krukje/douchestoel en plaats eventueel een badzitje/plank wanneer je in bad gaat.
- Plaats indien nodig stevige handgrepen ter hoogte van de wc, het bad en de douche. Kies bij voorkeur voor verankerde handgrepen i.p.v. handgrepen op zuignappen. Handgrepen op zuignappen bieden onvoldoende veiligheid.
- Wanneer het toilet te laag is (en je moeilijk recht geraakt), gebruik dan een toiletverhoger.

Slaapkamer

- Zorg dat je makkelijk het licht kan aandoen wanneer je 's nachts naar het toilet wil. Maak eventueel gebruik van een nachtlampje.
- Zorg dat je met beide voeten de grond kan raken als je op de bedrand zit.
- Vermijd tapijten rond het bed.
- Wanneer je 's nachts liever geen lange afstanden wilt lopen, is een toiletstoel aan te raden.
- Zorg voor een telefoonaansluiting in de slaapkamer (draagbare telefoon, gsm, personenalarmsysteem ...).

Waar je buiten op moet letten

Tuin - Terras - Trottoir

- Zorg voor een vrije doorgang.
- Voorkom dat paden en tegels met mos begroeien, losliggen of uitsteken.
- Pas op voor drempels en zorg voor een gelijke ondergrond.

Sociale omkadering

Zorg voor dagelijks contact met familie, mantelzorgers, burens ... eventueel telefonisch. Daarnaast is het aan te raden om een vertrouwenspersoon een sleutel te geven. Wanneer je in nood bent, kan een personenalarmsysteem je eveneens helpen.

Als je toch gevallen bent

- Probeer zo vlug mogelijk de telefoon te bereiken of gebruik je alarmtoestel.
- Klop desnoods op muren of deuren.
- Zorg dat je niet onderkoeld raakt, probeer je warm te houden (bv. met een deken, tafelkleed of mat).

Opstaan vanaf de vloer zonder hulp

1. Je bent gevallen en ligt op de grond. Probeer voorzichtig één voor één je armen en benen te bewegen.
2. Plooi één been.



3. Rol op je zij door het gebogen been over het andere been te draaien. Als je rechterbeen geplooid is, draai je over je linkerzijde. Is je linkerbeen geplooid dan draai je over je rechterzijde.



4. Probeer op handen en voeten recht te komen.
5. Kruip zo naar een stabiel voorwerp (stoel, tafel, trapeleuning).
6. Plaats beide handen op de zitting of één arm op de armleuning.



7. Zet de voet van je sterkste been naar voren.
8. Duw jezelf op door beide benen te strekken en je met de armen op te drukken.
9. Draai je daarna om en ga zitten.

Meer informatie nodig?

Je ziekenfonds, de thuiszorgwinkels en thuisverpleegkundige geven je graag meer ondersteuning, informatie en woonadvies. Daarnaast kan je ook een beroep doen op:

- **Ergofoonadvies**
Gratis advies van een ergotherapeut aan huis: www.zorgbedrijf.antwerpen.be
(onder thuisdiensten - Woonadvies en hulpmiddelen)
tel. 03 431 31 31
- **Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen**
www.valpreventie.be
- **Tips en informatie over woningaanpassing, woonvormen, premies, leningen en dienstverlening**
www.dezilverensleutel.be