

## Infobrochure valpreventie



## Inleiding

We willen u met deze informatie helpen om uw valrisico te verminderen.

Het vallen gebeurt meestal wanneer u alleen bent en het meest in de thuissituatie.

Wanneer u eens gevallen bent, is de kans heel groot dat u opnieuw zal vallen.

Zo'n 80% van de 65-plussers vallen meerdere keren per jaar. Dit is één van de belangrijkste redenen voor opname in het ziekenhuis.

Fit blijven zit vaak in kleine dingen, zoals te voet naar de bakker gaan, afstoffen, de hond uitlaten...



## Loopt u een verhoogd risico om te vallen? Doe de test!

	Ja	Nee
Ik ben slecht te been		
Ik voel me soms draaierig wanneer ik opsta		
Ik neem meer dan vier verschillende geneesmiddelen		
Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld		
Ik ben bang om te vallen		
De krant lezen of televisie kijken is moeilijk voor mij		
Ik doe minder dan 3 keer per week een half uur aan lichaamsbeweging		
In mijn huis zijn er opstapjes, losliggende draden, opkrullende tapijten, gladde vloeren,...		
Ik draag loszittend schoeisel (bijv. slippers) of schoenen met hoge hakken		

Had u minstens 1 kruisje bij 'ja'?

Probeer alvast de tips te gebruiken die u kunt nalezen in deze brochure of praat erover met uw huisarts, verpleegkundige, kinesitherapeut of ergotherapeut.

## Tips

- gebruik uw **personenalarmsysteem** om iemand te verwittigen als u gevallen bent;
- soms is een **trap** een uitstekende plaats om u langzaam op te hijsen tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw kunt rechtstaan;
- zet de **telefoon** op een centrale plaats in de woning (liefst niet te hoog);
- soms kunt u (indien u niet meer rechtgeraakt) proberen vooruit te schuiven tot u een telefoon of alarmtoestel bereikt;
- zorg voor **isolatie** indien u niet rechtgeraakt: trek alles naar u toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen (kussens van zetels, handdoeken, lakens, tapijtjes, kledingstukken,...) zodat u niet te sterk afkoelt;
- spreek eventueel af met leeftijdsgenoten of burens om elkaar dagelijks te **contacteren** (telefoneren of langsgaan bij elkaar) zodat u wederzijds een oogje in het zeil houdt (een goedkope en efficiënte oplossing die bovendien het sociaal contact bevordert).



## Wat zijn de verhoogde risico's om te vallen?

U heeft een **verhoogd risico** om te vallen als :

- u reeds een val hebt meegemaakt;
- u weinig beweegt;
- u perioden van duizeligheid hebt;
- u vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- uw benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en u onstabiel wandelt;
- u regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- u een beperkt zicht hebt;
- u een trombose hebt gehad;
- u een chronische medische aandoening hebt zoals hartziekte of ziekte van Parkinson.

## Wat gebeurt er met mensen die vallen?

Vallen kan leiden tot breuken, bloedingen, ontwrichtingen of andere verwondingen. Als u valt, kunt u valangst ontwikkelen waardoor uw zelfvertrouwen vermindert en waardoor u nog minder gaat bewegen. Daardoor is de kans op vallen nog groter.

De **gevolgen van valangst** zijn :

- toename van het valrisico;
- afname van de sociale interactie;
- toegenomen risico op isolatie, depressie en een daling van de kwaliteit van het leven.

## Praktische tips om valincidenten te voorkomen!

### 1. De omgeving veiliger maken

In de meeste huizen zitten hoekjes en kantjes die het risico op valpartijen vergroten. Door deze risicosituaties aan te pakken, kan een huis al heel wat veiliger worden. De trap krijgt bijzondere aandacht, omdat veel valpartijen daar gebeuren.

- Haal opkrullende en losliggende **tapijten** zoveel mogelijk weg of leg er antislip onder of kleef hoeken vast.
- Vermijd losliggende snoeren en rondslingerende spullen zodat u niet **struikelt**. Ook groentesnippers of een natte vloer kunnen u doen **uitglijden**. Ruim daarom alles direct op!
- Zorg dat de **post** niet op de grond valt en plaats een doos of mand zodat u er niet over uitglijdt.
- Voorzie voldoende **bewegingsruimte** in huis: beperk zaken die de vrije doorgang belemmeren, zoals kapstokken, planten en kleine bijzettafeltjes.
- **Verlichting:**
  - Zorg voor een goede heldere verlichting, ook al kent u blindelings de weg.
  - Laat een waaklichtje branden, zodat u onveilige zoektochten naar schakelaars in het donker vermijdt.
  - Schenk extra aandacht aan verlichting tussen trap, slaap- en badkamer.



## Hoe recht komen na een val?

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



## 4. Algemene tips

- Neem voldoende **lichaamsbeweging** (30 min per dag). Bezig zijn in het huishouden kan ook al bewegen zijn: vb. stof afnemen, tuinieren, te voet naar bakker of slager gaan,...
- Verminderd zicht werkt het risico om te vallen in de hand, daarom is het aan te raden om éénmaal per jaar op controle te gaan bij de **oogarts**. De meeste gezichtsproblemen (70%) kunnen op een relatief eenvoudige manier verholpen worden.
- Indien u last hebt van **bloeddrukschommelingen** (duizeligheid):
  - verhoog uw bedhoofdeinde of gebruik een hoger hoofdkussen;
  - blijf bij het opstaan minimum vijf minuten zitten op de bedrand (laat de benen even bengelen en adem een aantal keren diep in en uit);
  - doe de volgende oefeningen voordat u rechtstaat: met de enkels of polsen draaien, de handen dichtknijpen, ...
  - sta traag op uit een zetel of van een stoel;
  - vermijd bruske bewegingen, een te warme omgeving en langdurig platliggen.

- Zorg dat deuren gemakkelijk openen: bij **klemmende deuren** kan u uw evenwicht verliezen doordat u moet trekken of duwen.
- **Trappen:**
  - Een stevige trapeuning, liefst aan beide zijden.
  - Accentueer de onderste trede met een kleurstrook (men denkt dat men al beneden is, terwijl men nog één trede moet nemen).
  - Voorzie gladde treden van een antisliplaag.
  - Vermijd matjes onderaan de trap, want deze kunnen wegschuiven.
  - Traplopers moeten stevig vasthangen!
  - Ga rustig de trap af en NOOIT op kousen.
  - Laat nooit iets rondslingeren op de trap.
- **Badkamer en toilet:**
  - Gebruik antislipmatten in bad of douche.
  - Handgrepen vergemakkelijken het recht komen en zorgen dat u uw evenwicht niet verliest.
  - Zittend douchen (met plastic stoel of een specifiek bad- of douchezitje) is handig om uw voeten te wassen.
  - Zorg dat de vloer steeds droog blijft.
  - Een toiletverhoger vergemakkelijkt het recht komen.
- Vermijd **drempels en opstapjes** of indien u ze toch gebruikt, probeer ze te verlagen of monteer een handgreep.
- Goed **bereikbare kasten** en koelkast zijn belangrijk om bukken of klimmen te vermijden. Plaats veel gebruikte zaken op een gemakkelijk bereikbare plaats en plaats de koelkast eventueel op een verhoog.



## 2. Ons gedrag aanpassen

Belangrijk is dat we niet alleen kijken naar de risico's in onze omgeving, maar dat we ook letten op de manier waarop we omgaan met dingen, hoe we ons gedragen.

Het is bijvoorbeeld niet enkel voldoende na te gaan of er genoeg licht is in onze woning, maar ook of we die verlichting wel effectief gebruiken (ons gedrag).

We geloven wel dat tapijten een gevaar kunnen zijn om over te vallen, maar heb ik het ervoor over om het mooie tapijt dat al zo lang in mijn huis ligt weg te halen uit veiligheid?

Kan ik overwegen om een bed beneden te plaatsen wanneer trappen nemen te moeilijk of risicovol wordt of wil ik ten koste van mijn veiligheid boven blijven slapen?

Ga ik voort in de badkamer naar het toilet 's nachts of plaats ik een wc-stoel naast mijn bed?

Deze beslissingen zijn niet altijd gemakkelijk te nemen, maar kunnen wel een uitermate belangrijke rol spelen bij het vermijden van valincidenten.

## 3. Aangepast schoeisel

De verkeerde schoenen dragen kan de kans op een val vergroten.

**Goed schoeisel** voldoet aan de volgende criteria:

- de schoenen zitten stevig rond je voet, omsluiten je enkel en geven de nodige steun;
- de schoenen hebben een niet-gladde zool;
- de schoenen hebben een stevige zool en een hak die maximum 2 tot 3 cm hoog is.

**Veilige** schoenen zijn :

- instappers met een gesloten hiel;
- schoenen met veters of velcrosluiting;
- sandalen met voorgevormde binnenzool en een riempje aan de hiel.



**Onveilige** schoenen zijn :

- slippers of instappers zonder hiel;
- schoenen met gladde leren zolen of crêpe zolen;
- schoenen die niet goed aansluiten (te los rond de voet zitten) en te grote schoenen waarbij uw hiel loskomt bij het stappen, zij bieden te weinig steun;
- te kleine schoenen (niet comfortabel bij het stappen);
- schoenen met te hoge of fijne hakken.

