

Valpreventie ergotherapie

Informatiebrochure



Beste mevrouw, meneer

Met deze informatie willen we u 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.

Eén op drie van de thuiswonende 65-plussers valt minstens één keer 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 e.a.



Hebt u een verhoogd risico om te vallen?

Dan krijgt u bovenstaand icoon op uw identificatiebandje zodat alle zorgverleners hiervan op de hoogte zijn.



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



- 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
 - Hou één hand vrij bij het dragen van iets op de trap
- 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.



- Iets oprapen op een veilige manier:

Plaats de voeten wat uit elkaar, zodat u uw evenwicht kan bewaren. Zorg dat u steun kan nemen als u iets gaat oprapen. Indien het risico te groot is, gebruikt u best een hulpmiddel of laat u het op de grond liggen tot er iemand komt die het voor u kan oprapen.



- 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
- Als het 's nachts te moeilijk wordt om tot aan het toilet te stappen, kan u een toiletstoel naast uw bed plaatsen. Zo kan u gemakkelijk met één draaibeweging vanuit bed op het toilet en vermijdt u valincidenten. Heren kunnen hier een urinaal gebruiken, zodat ze zelfs in bed kunnen blijven.



Onveilige/slechte schoenen zijn:

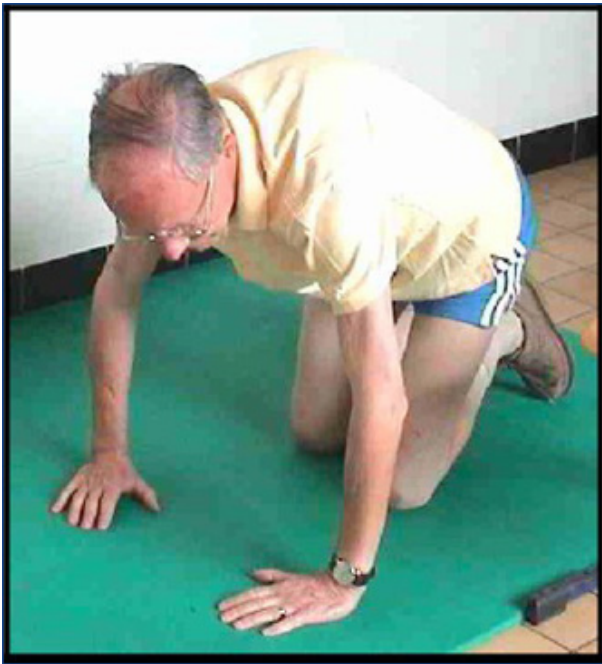
- Slippers of instappers zonder hiel
- Schoenen met gladde leren zolen of crêpe zolen
- Schoenen die niet goed aansluiten (te los rond de voet zitten) en te grote schoenen waarbij uw hiel loskomt bij het stappen, zij bieden te weinig steun
- Te kleine schoenen (niet comfortabel bij het stappen)
- Schoenen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

Loop niet rond op kousen om wegglijden te voorkomen!



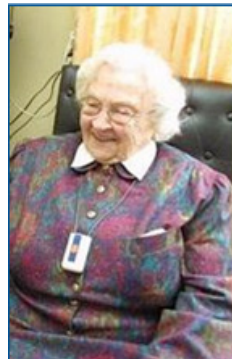
Hoe recht komen na een val?

- 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



En verder

- 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)
- Bij telefoon of voordeurbel: overhaast u niet en sta rustig recht zodat u niet valt
- 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, 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)



Loopt u een verhoogd risico om te vallen?

	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 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.



Expertisecentrum Valpreventie

Deze brochure kwam mede tot stand dankzij het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Wenst u meer informatie omtrent valpreventie?

Surf dan naar www.valpreventie.be



Vragen en info

Hebt u nog vragen? Wenst u meer informatie?

Spreek erover met uw huisarts, verpleegkundige, kinesitherapeut of ergotherapeut.

* Alle info in deze brochure werd geraadpleegd in mei 2017



Vragen?

[illegible]





Uw gezondheid, onze zorg.

Dienst Ergotherapie

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

05/06/18

