

VALLEN VOORKOMEN

INHOUD

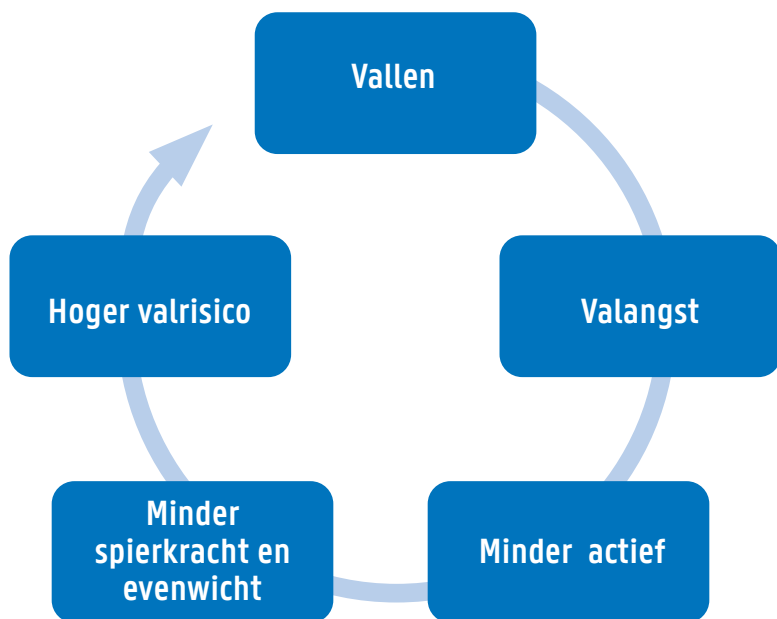
01	Vallen ernstig nemen	4
02	Oorzaken van vallen	5
03	Gevolgen van vallen	5
04	Nuttige tips	6
05	Vallen thuis voorkomen	8

01 VALLEN ERNSTIG NEMEN

Je denkt er misschien niet aan, maar een val is snel gebeurd. De gevolgen van die val kunnen erg vervelend zijn. In deze folder vind je informatie over de oorzaken en gevolgen van vallen. Ook geven we je tips en advies over hoe je vallen thuis kan voorkomen en wat je kan doen bij een val.

Ongeveer 1 op de 3 thuiswonende 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar. De kans op vallen verhoogt met 2 tot 3 keer als je al een eerdere val hebt meegemaakt. Dit kan verklaard worden aan de hand van onderstaande figuur. Wanneer je gevallen bent, kan er angst optreden om opnieuw te vallen. Hierdoor ga je minder bewegen uit angst om te vallen. Hoe minder je gaat bewegen, hoe meer je mobiliteit en fysiek achteruit zal gaan. Dat verhoogt zo de kans om opnieuw te vallen.

Toch wordt amper 20% van alle valincidenten gemeld. Daarom is het voorkomen van vallen zo belangrijk.



02 OORZAKEN VAN VALLEN

Bij een val zijn er vaak meerdere oorzaken die een rol spelen, zoals:

- ▲ Verminderde mobiliteit, bv. verminderd evenwicht en spierzwakte
- ▲ Voetproblemen, bv. eeltknobbels en ingegroeide nagels
- ▲ Onaangepast schoeisel, bv. schoenen met gladde zolen
- ▲ Obstakels in de woonomgeving, bv. losse tapijten
- ▲ Onveilig gedrag stellen, bv. geen schoenen dragen tijdens het stappen
- ▲ Valangst
- ▲ Medicatie
- ▲ Problemen met het zicht
- ▲ Problemen met het ophouden van urine of stoelgang
- ▲ Duizeligheid
- ▲ Verminderd gehoor
- ▲ Het verkeerd gebruiken van hulpmiddelen

03 GEVOLGEN VAN VALLEN

Een val heeft vaak grote gevolgen voor de zelfstandigheid, zelfredzaamheid en mobiliteit, maar ook een negatieve invloed op de levenskwaliteit. De vier grootste gevolgen van vallen zijn:

- ▲ Fysieke gevolgen, bv. breuken en verstuikingen
- ▲ Psychologische gevolgen, bv. valangst en verlies van zelfvertrouwen
- ▲ Sociale gevolgen, bv. sociaal isolement
- ▲ Financiële gevolgen, bv. de ziekenhuiskosten

04 NUTTIGE TIPS

Schoenen

- ▲ Draag schoenen met een stevige zool.
- ▲ Schoeisel moet de voet volledig omsluiten.
- ▲ Loop niet op kousen of blote voeten.
- ▲ Draag geen hoge hakken.
- ▲ Draag steunzolen, indien nodig.
- ▲ Ga regelmatig langs bij de voetverzorger.



Maatregelen thuis

- ▲ Zorg voor beweegruimte in huis.
- ▲ Zorg voor geen losliggende tapijten en voorwerpen in huis.
- ▲ Leg veelgebruikte spullen op een makkelijk bereikbare plek.
- ▲ Zorg dag en nacht voor voldoende verlichting.



Zicht

- ▲ Plan jaarlijks een bezoek bij je oogarts.
- ▲ Draag steeds de juiste bril.
- ▲ Gebruik geen bril van iemand anders.
- ▲ Leg je bril steeds op een vaste plaats.
- ▲ Let op met multifocale brillen.



Loophulpmiddel

- ▲ Vraag advies aan een kinesitherapeut of ergotherapeut voor de juiste keuze en het gebruik van een loophulpmiddel.
- ▲ Let op het gebruik van de rem bij het rechtstaan en neerzitten met een rollator.



Medicatie

- ▲ Bespreek het gebruik van medicijnen altijd met je huisarts.
- ▲ Zorg voor een duidelijk medicatieschema.
- ▲ Maak gebruik van een medicatiedoos.
- ▲ Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen, volg het voorschrift.



Beweging

- ▲ Blijf fit en actief.
- ▲ Beweeg minstens een halfuur per dag door bv. te gaan wandelen.
- ▲ Geef tijdig je grenzen aan en rust wanneer nodig.
- ▲ Neem contact op met een kinesitherapeut voor een oefenschema op maat.



Draaierigheid

- ▲ Bij draaierigheid, blijf rechtop zitten en adem enkele keren diep in en uit.
- ▲ Neem je tijd als er iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt. Doe niets overhaast.
- ▲ Bespreek vaak terugkomende duizeligheid met de huisarts.



Voeding

- ▲ Eet regelmatig voeding met vitamine D en calcium, zoals melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren. Deze zijn essentieel voor stevige botten en sterke spieren.
- ▲ Wees matig met alcohol, maximum 1 consumptie per dag.



05 VALLEN THUIS VOORKOMEN

Als je gevallen bent, kan je proberen een telefoon te bereiken om zo hulp in te schakelen. Als je een Personen Alarmsysteem (PAS) hebt, druk erop. Als je niet ernstig gewond bent, kan je proberen om zelf recht te komen.

Rechtkomen na een val

1) Rol op je zij.



2) Steun op een elleboog en duw jezelf met één hand af. Probeer je bovenste been te plooiën en tegelijk je zitvlak omhoog te duwen. Zo duw je jezelf volledig op tot handen- en knieënstand.



3) Kruip op handen en knieën naar een stoel of een ander vast voorwerp waarop je kan steunen om nadien recht te komen.



4) Zet één voet plat op de grond. Probeer met de steun van beide armen recht te komen.



Personen Alarmsysteem (PAS)

Een personenalarmsysteem is een zender waarmee je dag en nacht hulp kan invoepen. Het toestel is aangesloten via de telefoon en wordt rond de hals of pols gedragen. In geval van nood kan je op de knop van de zender drukken. Daardoor krijgen contactpersonen een melding en kunnen zij reageren bij een val. Een personenalarmsysteem kan verkregen worden bij elk ziekenfonds.

Ergotherapie aan huis

Een ergotherapeut aan huis bekijkt samen met jou je woonomgeving. Daarbij wordt bekeken wat er moeilijk verloopt en gaat de ergotherapeut met u op zoek naar een oplossing. Dat kan gaan over aanpassingen in de woning, gebruik van hulpmiddelen, valpreventie in en rond de woning, financiële tussenkomsten, zinvolle dagbesteding, enzovoort.

Deze dienst kan gratis aangevraagd worden bij elk ziekenfonds.

Kinesitherapie

Contacteer je huisarts als je regelmatig valt, je niet stevig voelt op je benen of je de indruk hebt dat stappen moeilijker gaat. Je huisarts kan een kinesitherapievoorschrift opmaken. Je bespreekt zelf samen met de kinesitherapeut naar keuze of hij/zij aan huis komt of dat je zelf de verplaatsing tot de kinepraktijk kan maken. Een kinesist overlegt telkens met jou de doelstellingen en het behandelplan.

NOTA'S

Polikliniek Geriatrie

Ingang 50, route 530

T +32 (0)9 332 07 41 (tijdens kantooruren)

E zp.geriatrie@uzgent.be

Dagziekenhuis en Geheugenkliniek

Ingang 50, route 530

T +32 (0)9 332 20 82 (tijdens kantooruren)

E zp.geriatrie@uzgent.be

Verpleegafdeling en Geriatriische GedragsObservatie-Eenheid

Ingang 50, route 575

T +32 (0)9 332 42 06

E zp.geriatrie@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be