



PATIËNTENBROCHURE

VALPREVENTIE:
Wat kan je er zelf aan doen?



1. Inleiding.....	3
2. Te weinig beweging.....	5
3. Duizeligheid.....	7
4. Medicatiegebruik.....	8
5. Laat je zicht controleren.....	9
6. Veiligheid in en om het huis.....	10
a. Vloeren.....	10
b. Trappen.....	11
c. Badkamer.....	11
d. Verlichting.....	12
7. Wat als je gevallen bent?.....	13
8. Nuttige tips.....	15
9. Vragen?.....	16



1. INLEIDING

Naarmate je ouder wordt, verandert je lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. Je herkent risico's minder snel en je reageert er ook trager op.

Vallen bij oudere mensen is een **ernstig probleem**. Ongeveer 1 op 3 van de oudere mensen die nog thuis wonen, valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Je verliest je zekerheid tijdens je gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen. Sommige mensen gaan daarom ook minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd. Nog anderen moeten opgenomen worden in een rust- of ziekenhuis.

Gelukkig kan je zelf veel doen om een ongeval in het huis te voorkomen! Door op tijd de nodige maatregelen te treffen vergroot je de kans dat je veilig oud kan worden in je eigen huis.



1. INLEIDING

Vallen bij oudere mensen wordt door meerdere risicofactoren bepaald. Deze risicofactoren worden opgedeeld in de persoonsgebonden en omgevingsgebonden factoren. In deze brochure gaan we dieper in op **vijf factoren** die het risico op vallen verhogen:

1. te weinig beweging
2. Duizeligheid
3. Medicatiegebruik
4. Zicht
5. Huis- en omgevingsveiligheid

Deze brochure kan je helpen na te gaan welke factoren bij jou aanwezig zijn.

We geven eveneens een aantal **raadgevingen** om het risico op vallen te verminderen. *Ook kan je een checklist overlopen zodat je een goed beeld krijgt van wat je thuis kan doen om risico's te verminderen. Hoe vlugger je deze gevaren aanpakt, hoe sneller ook het risico afneemt dat je zal vallen.

** Bij de dienst ergotherapie kan je een checklist en verdere uitleg vragen*



2. TE WEINIG BEWEGING

Je lichaam verandert met het ouder worden. Je wordt wat trager en strammer, maar dit betekent niet dat je daardoor niet meer kan bewegen. Door lichamelijk actief te blijven, kan je je reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden.

Stilzitten of inactiviteit daarentegen vergroten het risico op vallen. Door **weinig te bewegen**, verlies je immers sneller je soepelheid en je spierkracht. Om zelfstandig te kunnen blijven wonen is het van belang dat je fit bent en blijft.

Volgens een **algemene richtlijn** zou je per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging moeten doen, maar hoe meer je beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed. Het is niet nodig om zware en moeilijke turnoefeningen uit te voeren. Ook wandelen, fietsen, wat tuinieren, enz. is goed. Het gemakkelijkste is als je de lichaamsbeweging kan laten samenvallen met je dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, enz. Als je niet meer goed te been bent of onzeker bent als je stapt, kan je terecht bij je ziekenfonds of een andere organisatie voor hulpmiddelen bij het stappen (bijvoorbeeld een looprek of een wandelstok).



2. TE WEINIG BEWEGING

Ook voor ouderen met een chronische ziekte is het van belang om dagelijks, binnen de eigen mogelijkheden, voldoende te blijven bewegen.

Lichaamsbeweging helpt trouwens niet alleen het risico op vallen te verminderen. Het is gewoon goed voor heel je gezondheid. Hoe fitter je bent, hoe meer je kan genieten van het leven. Het is nooit te laat om wat meer beweging in je leven te brengen!





3. DUIZELIGHEID

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit een bed of een 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**. Dit vormt een belangrijk risico op vallen.

Wanneer je hier last van hebt, neem je best contact op met je **huisarts** om je bloeddruk te laten controleren. Dit verschijnsel kan ook het gevolg zijn van bepaalde geneesmiddelen die je moet innemen. In dat geval moet je je huisarts vragen het innameschema of de dosis aan te passen.

Volgende **raadgevingen** kunnen ook helpen:

- Plaats het hoofdeinde van je bed een beetje hoger..
- Kom traag recht wanneer je neerligt in een zetel of bed. Zet je eerst recht. Adem rustig in en uit en wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta dan pas traag op en houd je daarbij vast aan bv. de leuning van de zetel, zodat je steun blijft houden.
- Vermijd plotse bewegingen.



4. MEDICATIEGEBRUIK

Verschillende geneesmiddelen verhogen het valrisico aanzienlijk. Verder speelt het aantal geneesmiddelen een rol.

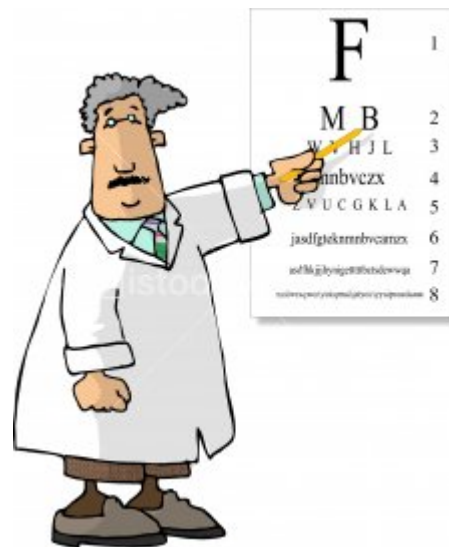
- **Kalmeer- en slaapmiddelen** kunnen bijdragen aan het risico op vallen. Je doet er goed aan om samen met je huisarts uit te zoeken of er geen andere oplossing voor jouw slaapklachten bestaat.
- Alle geneesmiddelen moeten **correct ingenomen** worden. Vraag je huisarts om een zo duidelijk mogelijk schema op te stellen en houd je daar nauwgezet aan. Controleer eveneens of je medicijnen nog goed zijn (houdbaarheid) en bewaar ze altijd in de originele verpakking met de gebruiksaanwijzing erbij.
- Meld alle **ongewenste effecten** bij de eerstvolgende raadpleging. Overleg samen met je huisarts hoe je ze kan verhelpen.



5. LAAT JE ZICHT CONTROLEREN

Mensen die minder goed zien, lopen een groter risico om te vallen. Ze merken immers minder snel op wanneer er iets in hun weg staat.

Gebruik geen bril die niet van jou is. Het is een goed idee om minstens éénmaal per jaar naar de oogarts te gaan. Deze kan je vertellen of je een bril dient te gebruiken. Houd je aan het voorschrift van jouw oogarts.





6. VEILIGHEID IN EN OM HET HUIS

In de meeste huizen zitten er hoeken en kantjes die het risico op valpartijen vergroten. Het is een goed idee om eens heel je woning grondig te overlopen om te zien wat veranderd moet worden om ze veiliger te maken. Er zijn meerdere oplossingen om de woning veiliger te maken.

VLOEREN

- Zorg dat losliggende snoeren (van de telefoon, lampen,...) op de vloer moeten weggewerkt worden.
- Tapijten moeten liefst vast aan de vloer bevestigd zijn of een antisliplaag hebben. Opkrullende tapijten zijn een groot risico voor vallen. Deze kunnen het beste verwijderd worden.
- Laat niets op de vloer slingeren (tijdschriften, kranten, handwerk,...).



6. VEILIGHEID IN EN OM HET HUIS

TRAP

De meeste ernstige valpartijen bij bejaarden doen zich voor op de trap.

- Zorg voor een goede verlichting op heel de trap.
- Een leuning is onmisbaar, beter nog is twee leuningen.
- Laat naakte treden bekleden met een antisliplaag.
- Vaak wordt de onderste trede 'gemist'. Men denkt dat men al beneden is, terwijl men nog één trede moet dalen. Zorg daarom voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor een verlichting van de onderste trede.
- Laat geen spullen op de trap liggen.

BADKAMER

- Voorzie antislipmatten in bad of douche.
- Zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet te moeilijk is. Een stabiel instapbankje kan hulp bieden.
- Zorg voor stevige handgrepen: zij zijn handig om recht te komen.
- Gebruik een plastic stoel in bad of douche als neerzitten en rechtstaan moeilijker worden.



6. VEILIGHEID IN EN OM HET HUIS

VERLICHTING

Het belang van verlichting wordt vaak onderschat. Veel mensen menen immers dat ze de weg doorheen hun eigen woning blindelings kennen. Toch is er het risico dat je kan struikelen over iets dat je ergens op de grond hebt laten slingeren.

- Zorg daarom voor een gelijkmatige, niet verblinden- de verlichting in heel het huis.
- Zorg zeker voor een goede verlichting van de trap en de weg tussen de slaap- en badkamer, want deze gebruik je vaak 's nachts.
- Zorg dat er een lichtknopje bij het bed is, zodat opstaan in het donker niet nodig is.



7. WAT ALS JE GEVALLEN BENT?

Veel oudere mensen raken uit zichzelf niet meer recht wanneer ze gevallen zijn.

Na een val kan je als volgt rechtkomen:

1. Rol je om tot je op de buik ligt.
2. Druk je omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om recht te komen (zoals bijvoorbeeld een tafel, zetel, ...). Een klein bijzettafeltje bijvoorbeeld is absoluut niet geschikt.
3. Houd het meubel stevig vast.
4. Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide armen en één been recht te komen.
5. Soms is een trap ook een uitstekende plaats om je langzaam op te hijsen tot je in een positie komt van waaruit je opnieuw kan rechtstaan.

Probeer uit hoe vlot je op deze wijze recht geraakt. Veel senioren verliezen namelijk de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terechtgekomen zijn. Deze beweging is nochtans essentieel om zonder hulp van anderen terug recht te raken.



7. WAT ALS JE GEVALLEN BENT?

Indien je pijnlijke knieën hebt of bij de val een arm, pols, rib,... gebroken hebt, kan je vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. Soms kun je wel nog op het achterwerk of liggend op één zijde rondschuifelen. Zo kun je trachten een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.

Zorg voor isolatie als je niet recht raakt. Indien je op een koude vloer blijft liggen, kun je op korte tijd veel warmte verliezen en sterk afkoelen. Trek alles naar je toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen (bijvoorbeeld kussens, handdoeken, tapijtes, kledingsstukken,...).



8. NUTTIGE TIPS

- Ga na of er in jouw gemeente een alarmcentrale bestaat en onder welke voorwaarden je je kan aansluiten. Een alarmzender dat je steeds bij je draagt, is een uitstekend hulpmiddel.
- Zet de telefoon op een centrale plaats in de woning neer, liefst niet al te hoog. Eventueel kun je ook een tweede draagbare telefoon aanschaffen.
- Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te nemen, vermijd je beter.
- Spreek eventueel af met enkele leeftijdsgenoten of burens om elkaar dagelijks in een bepaalde beurtrol te contacteren (bijvoorbeeld telefoneren), zodat je wederzijds een oogje in het zeil houdt. Dit is een erg efficiënte en goedkope oplossing die bovendien het sociaal contact bevordert.



9. VRAGEN?

Deze brochure is gemaakt door de dienst ergotherapie.
Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u contact
opnemen met:

Dienst ergotherapie

Tel: 012/396088

A.Z. Vesalius

Hazelereik 51

3700 Tongeren

012/39 61 11

www.azvesalius.be

Deze brochure is gebaseerd op een folder die gemaakt werd in Logo Zuiderkempen en KU Leuven. De bondt, K. et al (2001). Valpreventie: wat je er zelf aan kan doen! Leuven: Logo Zuiderkempen en KU leuven.