

Valpreventie

Tussen vallen en opstaan





Inleiding

Vallen is een vaak voorkomend probleem. Ongeveer **30%** van de thuiswonende **65-plussers** valt minstens 1 maal per jaar. Het risico op vallen neemt toe met de leeftijd.

Valpartijen hebben niet enkel fysieke gevolgen, maar ook sociale, psychosociale en economische gevolgen. Al deze gevolgen hebben een negatieve invloed op de levenskwaliteit.

Het is belangrijk dat je zolang mogelijk zelfstandig in jouw eigen vertrouwde omgeving kan blijven wonen. Dit is dan ook het hoofddoel van valpreventie.

Wanneer heb je een verhoogd risico om te vallen?

- indien je wordt opgenomen omwille van een valincident **OF**
- je bent het afgelopen jaar ≥ 2 keer gevallen **OF**
- je hebt gang- en/of evenwichtsproblemen.

Er zijn ook nog andere risicofactoren die het risico op vallen kunnen beïnvloeden, zoals te weinig bewegen, verminderd zicht, duizeligheid, inname van slaap- en/of kalmeermedicatie, ...

Valincidenten in het ziekenhuis

Waar gebeuren valincidenten in het ziekenhuis?

Het merendeel van de valincidenten gebeurt aan de rand van het bed. Op de tweede plaats staan de badkamer en het toilet.

Wanneer gebeuren valincidenten?

Valincidenten vinden meestal plaats als de patiënt alleen is; vaak bij het alleen naar het toilet gaan of terug in bed kruipen.

Eenvoudige stappen om valincidenten te voorkomen

1. **Vraag hulp als je dit nodig hebt.**
Aarzel niet om hulp te vragen en gebruik hiervoor de alarmbel.
2. **Wacht tot het personeelslid in jouw kamer is.**
Onze zorgverleners zijn vaak druk bezig. Het is daarom niet altijd evident om onmiddellijk bij jou te zijn. Toch is het voor jouw eigen veiligheid erg belangrijk dat je op hen wacht.
3. **Draag veilig schoeisel.**
Zorg voor gesloten, stevige schoenen. Ondanks de korte afstanden die je moet doen in het ziekenhuis zijn gesloten schoenen van groot belang om valincidenten te voorkomen.

De gevolgen van een valpartij

Lichamelijke gevolgen

Een valpartij beperkt zich gelukkig meestal tot blauwe plekken. Ongeveer **40 tot 60%** houdt echter aan zijn valpartij een letsel over, zoals een heupfractuur, een hoofdwonde, kneuzingen, ...

Psychosociale gevolgen

Een val kan voor jou een zeer traumatiserende gebeurtenis zijn. Angst om opnieuw te vallen is één van de belangrijkste gevolgen. Door het ontwikkelen van valangst heb je minder zelfvertrouwen en dit verhoogt het valrisico nog méér.

Je gaat uit angst minder bewegen, wat dan weer de zelfredzaamheid vermindert. Daardoor ga je jezelf misschien afsluiten van de buitenwereld.

Economische gevolgen

De financiële gevolgen zijn vaak niet te onderschatten. Meestal is na een valincident een spoedopname, een ziekenhuisopname of een bezoek aan de huisarts onvermijdelijk. Eventuele behandlings- en/of revalidatiekosten kunnen al snel oplopen.

Risicofactoren en tips om valincidenten te vermijden

Persoonsgebonden factoren

Beweging en evenwicht

Als je te weinig beweegt, dan verstrammen jouw spieren. Hierdoor vermindert jouw evenwicht en mobiliteit. Bij regelmatig bewegen neemt de kans op vallen af.

TIPS

1. Een hulpmiddel, zoals een stok of rollator, kunnen jou meer steun geven.
2. Beweeg 30 minuten licht tot matig actief per dag. Je bouwt dit best langzamerhand op aan de hand van korte episodes van 5 à 10 minuten.
3. Indien pijn je belemmert bij het bewegen, neem dan contact op met jouw huisarts.

Gangstoornissen

Het risico op vallen neemt toe bij een afwijkend gangpatroon zoals slenteren of sloffen.

TIPS

1. Hef jouw voeten altijd goed op en draag gesloten schoenen.
2. Oefen samen met de kinesist(e) en/of ergotherapeut(e) om jouw gangpatroon te verbeteren.

Plotse bloeddrukdaling

Wanneer je te snel opstaat uit bed of wanneer je je moet bukken, kan je duizelig worden. Jouw bloeddruk krijgt immers geen kans om zich aan te passen, waardoor jouw hersenen tijdelijk niet genoeg zuurstof krijgen. Indien je vaak duizelig bent, heb je aanzienlijk meer kans om te vallen.

TIPS

1. Vermijd bruske bewegingen, sta traag recht.
2. Drink voldoende water (1,5 tot 2 liter per dag). Dit zorgt voor voldoende volume van de bloeddoorstroming.
3. Pas jouw gedrag aan: neem de tijd wanneer de telefoon rinkelt of wanneer er iemand aan de deur is. Doe niets overhaast.
4. Zet eventueel het hoofdeinde van jouw bed wat rechter.
5. Beweeg voldoende. Beweeg met de enkels, draai met de polsen en/of knijp jouw handen dicht vóór je opstaat.
6. Bespreek dit met de huisarts als je vaak duizelig bent.

Drangincontinentie

Wanneer je dikwijls moet wateren en je je telkens moet haasten om naar het toilet te gaan, is de kans op vallen hoger.

TIPS

1. Loop niet haastig naar het toilet.
2. Span jouw blaaspijpen op vooraleer je rechtstaat om naar het toilet te gaan. Een oefenprogramma voor blaasstraining van de kinesist(e) kan je hierbij alvast helpen.
3. Plaats eventueel een toiletstoel in de slaapkamer, zodat je 's nachts minder ver moet lopen om naar het toilet te gaan.

Verminderd gezichtsvermogen

Als je minder goed kan zien, kan je je omgeving moeilijker inschatten. Dit kan je onzeker maken om in de omgeving te bewegen.

TIPS

1. Ga jaarlijks naar de oogarts.
2. Reinig regelmatig jouw brilglazen.
3. Draag steeds jouw bril.

Medicatie

Het gebruik van medicatie is een grote risicofactor. Wanneer je meer dan 4 verscheidene geneesmiddelen per dag inneemt, is het risico op vallen beduidend hoger. Bovendien hebben sommige geneesmiddelen een invloed op jouw evenwicht en coördinatie.

TIPS

1. Kom niet alleen uit bed na het nemen van slaapmedicatie.
2. Neem jouw medicatie op de juiste tijdstippen, eventueel met behulp van een pillendoos.
3. Stop niet plots met slaap- en of kalmeringsmiddelen.
4. Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met jouw huisarts.
5. Neem jouw slaapmedicatie vlak voor het slapengaan in en best op de rand van het bed.

TIPS

1. Draag stevige, platte schoenen die goed aansluiten rond jouw voet.
2. Draag schoenen die gesloten zijn aan de achterkant (geen teenslippers of aanstekers).
3. Draag geen schoenen met een te harde antislipzool (zoals crocs).
4. Raadpleeg jouw huisarts wanneer je last hebt van voetproblemen.
5. Verzorg jouw voeten of laat jouw voeten verzorgen door een pedicure.
6. We voorzien in het ziekenhuis antislipkousen bij patiënten die geen of slecht schoeisel bij hebben. De voorkeur gaat echter steeds uit naar gesloten schoeisel!



Voeding

Gezonde voeding is belangrijk om jouw spieren en beenderen sterk te houden.

TIPS

1. Eet gezonde en gevarieerde voeding die rijk is aan calcium en vitamine D. Bespreek met jouw huisarts om eventueel extra calcium en vitamine D in te nemen.
2. Raadpleeg jouw arts als je minder eetlust hebt of wanneer je vermagert.
3. Drink voldoende water.

Voetproblemen en onveilig schoeisel

Voetproblemen zoals kalknagels, likdoorns en ingegroeide nagels verhogen het risico op vallen. Het is van groot belang dat je veilige en gesloten schoenen draagt.



Omgevingsfactoren

Door je omgeving veilig te maken, verhoog je de kans om zolang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen.

i TIPS

1. Verwijder zoveel mogelijk hindernissen in huis, zoals losliggende tapijten en losliggende draden.
2. Leg onder losliggende tapijten een antislipmatje en plak eventueel de hoeken vast met dubbelzijdige tape.
3. Zorg ervoor dat er in huis voldoende licht is.
4. Voorzie voldoende licht in alle kamers, maar vooral in de traphal en tussen de slaapkamer en de badkamer.



Een losliggend tapijt en open schoeisel zorgen voor een onveilige situatie.

Woonkamer

i TIPS

1. Zorg voor stabiele meubels. Het meest aangewezen is een zetel met een goede zithoogte, een harde zitting en een stevige armleuning.
2. Zorg voor een obstakelvrije woonkamer, waarin je voldoende ruimte hebt om je te verplaatsen.
3. Werk scherpe hoeken weg met hoekbeschermers (bv. een punt van een tafel).

Keuken

i TIPS

1. Zorg ervoor dat etensresten altijd goed opgekuist zijn.
2. Gebruik een stevig en stabiel huishoudtrapje.
3. Plaats gerief dat je vaak nodig hebt in de kasten die voor jou het gemakkelijkste bereikbaar zijn.

Dit is een voorbeeld van een onveilige situatie. Een stoel geeft niet voldoende stabiliteit. Een stevig huishoudtrapje zou in deze situatie beter zijn!

Trappen

TIPS

1. Zorg ervoor dat de traploper goed vastzit.
2. Voorzie een lichtschaakelaar zowel onderaan als bovenaan de trap.
3. Laat een armleuning plaatsen.
4. Breng een duidelijke markering aan op de eerste en de laatste trede zodat je deze zeker niet mist.
5. Leg geen onnodige zaken op de trap, waarover je zou kunnen vallen.
6. Plaats indien nodig jouw bed beneden.
7. Leg persoonlijke spullen die je vaak gebruikt beneden.

Slaapkamer

TIPS

1. Zorg voor een draagbare telefoon die je mee naar jouw slaapkamer kan nemen.
2. Plaats eventueel het hoofdeinde van jouw bed iets hoger.
3. Plaats eventueel een toiletstoel in de slaapkamer.
4. Doe 's nachts steeds het licht aan wanneer je naar het toilet gaat.
5. Laat jouw ogen ook even aan het licht wennen vooraleer je rechtstaat.
6. Zorg ervoor dat de lichtschaakelaar binnen bereik is. Voorzie eventueel nachtlampjes.

Badkamer en toilet

TIPS

1. Voorzie antislip in douche en bad.
2. Gebruik een zitbankje in de douche en/of het bad als je niet meer zo mobiel bent.
3. Zorg ervoor dat de badkamer-vloer steeds droog is.
4. Plaats handgrepen in de douche, aan het bad en aan het toilet. Deze zorgen ervoor dat je je veilig kan verplaatsen met ondersteuning.



Wat is een personen- alarmsysteem?

Een personalarmsysteem is een alarm-toestel met een draagbaar zendertje waarmee je dag en nacht hulp kan inroepen via een alarmcentrale.

Het zendertje draag je rond de hals of de pols. In geval van nood druk je op het knopje en zo kom je in verbinding met een medewerker van de alarmcentrale. Zij schakelen dan een hulpverlener (familie, vrienden of bureu) in die je zal helpen.

Met een personalarmsysteem kan je zelfstandig wonen en toch van hulp verzekerd zijn als er iets gebeurt.

Voor wie is het personen- alarmsysteem bedoeld?

Voor mensen die:

- niet meer alleen recht kunnen na een val
- zich door een eerdere val onzeker voelen
- zich na een operatie onzeker voelen
- thuis een zieke of gehandicapte partner hebben en niet gerust zijn als die even alleen is.

Geraadpleegde bronnen:

"Website Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen, geraadpleegd op 05/06/2020, <http://www.valpreventie.be>."

Geuens, C. (2008). Valpreventie: Ergotherapeutische interventies gericht op het reduceren van vallen bij thuiswonende ouderen. Onuitgegeven verhandeling, Katholieke Hogeschool Kempen, Gezondheidszorg en ChemieGeel. Gevonden op 8/10/2009 op <http://doks2.khk.be/eindwerk/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SKHKff80808116c8e2a70116f2079fee0113>.

Consument en veiligheid, geraadpleegd op 1/12/2009, <http://www.veiligheid.nl>
Opleiding expert valpreventie bij ouderen 2019

Heb je hierover vragen?

Spreek dan de ergotherapeut of een medewerker van de afdeling aan. Zij helpen jou graag verder. Ook bij jouw mutualiteit kan je altijd terecht voor vragen en advies rond bepaalde hulpmiddelen.





CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50120923 (R) - 50000089 (B)

versie: 11/03/2021

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Dorien Boen, interne liaison campus Rumst

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

