

# Valpreventie

## ***Noodzaak***

- 1 op 3 thuiswonende ouderen vallen eens per jaar
- Bij de helft van de valpartijen raakt de betrokkene gewond
- vallen en de gevolgen ervan zijn de belangrijkste oorzaak van overlijden bij ouderen boven de 65

## ***Doel***

- zowel patiënten als familie bewust maken van de valproblematiek en eventuele oplossingen aanbieden.

## ***Factoren die het vallen beïnvloeden:***

1. minder bewegen
2. problemen met bloeddruk
3. gebruik van medicatie
4. (on)veiligheid in en rond het huis
5. problemen met zicht
6. valangst
7. frequent toiletbezoek
8. ...

## ***Meest voorkomende kwetsuren:***

1. heup- en bekkenbreuken
2. schouderbreuken
3. indeukingsfracturen van de wervels
4. schaafwonden, andere wonden
5. ...



# 1. Te weinig bewegen.

**rust roest!!**

meer bewegen = minder vallen = minder kwetsuren

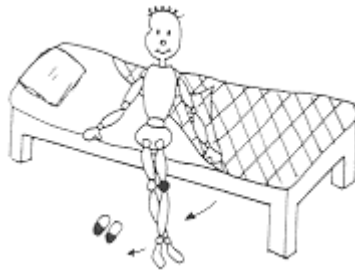
- Dagelijkse activiteiten onderhouden:  
Zich wassen, zich kleden, naar toilet gaan  
boodschappen doen, afstoffen, afwassen,
- Oefeningen:  
Blijf in beweging zowel in zit, lig en stand.  
Er zijn speciale turnlessen voor senioren.  
De kinesist kan je hierover informeren.
- Kinesist:  
Begeleidt u bij de oefeningen.



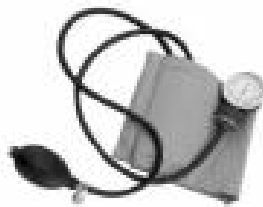
## 2. Problemen met de bloeddruk.

### **plotse bloeddrukval!!**

- Vermijd **plotse bewegingen**, een warme omgeving en langdurig platliggen.
- Sta traag recht uit een zetel.
- Bij het **opstaan uit bed**: blijf even zitten op de rand van het bed tot u voelt dat uw hoofd niet meer draait.



- Let op met **medicatie voor de bloeddruk**.



- Plaats het hoofdeinde van het bed wat hoger.

### 3. Gebruik van medicatie.

hoe meer, hoe gevaarlijker!!

➤ Zo weinig mogelijk.

neem enkel medicatie op doktersvoorschrift

➤ Huisarts.

bespreek mogelijke bijwerkingen van medicatie met je huisarts, hij kan je eventueel andere medicatie voorschrijven

➤ Correcte inname.



➤ Ongewenste effecten.

draaiërig, slaperig, misselijk, onpasselijk...

➤ Slaapmedicatie.

goede slaapergonomie → minder medicatie

## 4. (On)veiligheid in en rond het huis.

### ➤ Zorg voor veilige situaties:

Sta nooit op onstabiele stoelen of trapjes  
beweeg veilig!!!

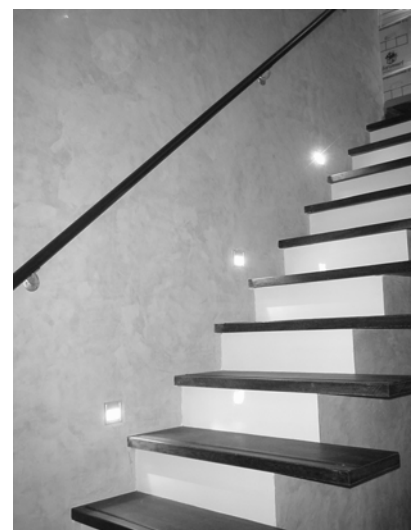
### ➤ Vloeren:

- doe zoveel mogelijk matten weg
- fixeer matten met antislip
- let op met natte vloeren
- reinig de vloer met antislipproduct
- laat niets rondslingeren( kranten, kussens,...)
- zorg voor voldoende ruimte waar je veel passeert
- gebruik voldoende verlichting



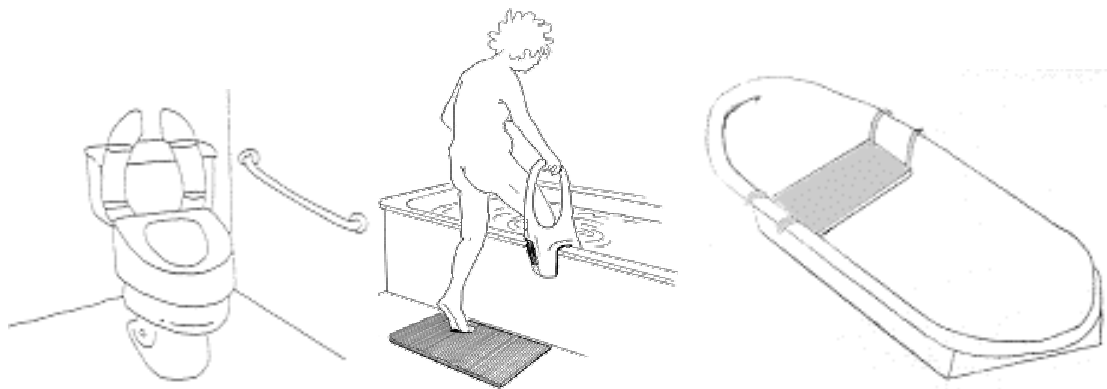
### ➤ Trappen:

- zorg voor voldoende verlichting
- een leuning is onmisbaar
- voorzie treden van een antisliplaag
- ga traag een trap op en af
- sta nooit op onstabiele opstapjes
- fixeer traplopers



### ➤ Badkamer:

- leg antislipmatten in- en aan het bad
- was u al zittend aan de lavabo
- stevige handgrepen aan het toilet en het bad
- toiletverhogers



### ➤ Schoeisel:

- gebruik gesloten schoenen, geen instekers
- loop nooit op kousen, liever op blote voeten

### ➤ Hulpmiddelen:

- vb.: lange schoentrekker, grijptang, traplift, looprekje,...
- te verkrijgen bij orthopedische winkels, mediotheek van de mutualiteit, doe het zelf zaken, ...

## 5. Problemen met het zicht.

zien

- Gebruik enkel je eigen bril.
- Ga 1 keer per jaar naar de oogarts.
- Vermeld problemen met de ogen aan de huisarts.

## 6. Valangst.

valangst doet vallen

- **Personenalarmsysteem(PAS) - Safehip® - hulpmiddelen**  
Te verkrijgen bij de mutualiteit.

- **Toch gevallen en dan?**

Blijf rustig

Voorkom onderkoeling → ga op een mat liggen, bedek je met alles wat je kan vinden( kranten, dekens, kussens,...)

Probeer iemand te verwittigen → via telefoon, PAS

hoe recht geraken?

→ rol op de buik

→ kom tot handen- en knieënstand

→ zoek steun aan een stevig meubel

→ zet 1 voet plat op de grond en probeer u op te duwen

## 7. Frequent toiletbezoek.

### goed drink -en plas beleid

- Drink veel in de loop van de dag en minder naar de avond toe.
- Ga op **regelmatige** basis naar toilet en zeker net voor het slapen gaan.
- Vernoem het probleem aan de **huisarts**, sommige plasproblemen kunnen verholpen worden met medicatie.
- Gebruik **voldoende licht** bij nachtelijk toiletbezoek.
- Maak gebruik van een toiletstoel (vooral 's nachts).

