



GERIATRIE

Valpreventie bij ouderen

Inhoud

Voorwoord	3
Valrisicofactoren begrijpen	4
Valpreventie in het ziekenhuis	7
Beschikbare hulpmiddelen	8
Loophulpmiddelen	8
Hulpmiddelen voor een veilige woonomgeving	10
Wat als je toch valt?	12
Advies bij ontslag	13
Nuttige contacten	15

Voorwoord

Een valpartij is snel gebeurd en kan vaak grote gevolgen hebben. Door voldoende te bewegen, veilig te handelen en je woning veilig in te richten, kan je het risico op vallen verkleinen.

Tijdens jouw ziekenhuisopname houden onze zorgverleners actief rekening met valpreventie. Ook jijzelf en je familie kunnen hier een belangrijke rol in spelen.

In deze brochure vind je praktische tips om vallen te voorkomen – zowel thuis als in het ziekenhuis.

Valrisicofactoren begrijpen

Het is belangrijk dat je je bewust bent van verschillende valrisicofactoren die een valpartij kunnen uitlokken. Vaak spelen meerdere factoren tegelijk een rol.

Hieronder vind je een overzicht van enkele valrisicofactoren en krijg je inzicht in de acties die je zelf kan ondernemen.



Neem medicatie op het juiste tijdstip

- Je laat jaarlijks je medicatieschema nakijken door de geriater of huisarts
- Je meldt bijwerkingen aan de zorgverlener
- Je weet dat het gebruik van slaapmedicatie je valrisico verhoogt



Gebruik steeds je hulpmiddel correct

- De kine/ergo adviseert je het gepaste loophulpmiddel
- Je leert het loophulpmiddel veilig te gebruiken bij verplaatsingen
- Je plaats je loophulpmiddel steeds in remstand binnen handbereik



Draag steeds je bril

- Je draagt je bril bij het wandelen, lezen, tv kijken...
- Je meldt wanneer je zicht achteruit gaat
- Bij oogproblemen ga je jaarlijks op controle bij de oogarts



Zorg voor een veilige woonomgeving

- Je zorgt voor voldoende verlichting en bewegingsruimte
- Je let op een veilige vloer en verwijdert tapijten
- Je legt veel gebruikte voorwerpen binnen handbereik (gsm, afstandsbediening, bril ...)
- Je maakt gebruik van hulpmiddelen (toiletverhoger, wandbeugels, douchestoe l...)
- Je vermijdt risicogedrag (haasten, op verhoog staan, dubbeltaken, over gladde vloer lopen ...)
- Je draagt je Personen Alarm Systeem (PAS)



Draag steeds gesloten schoeisel

- Je draagt goed passend en gesloten schoeisel met antislipzool
- Je stapt niet met slippers, op sokken of op blote voeten
- Je gebruikt antislipkousen. Deze kan je verkrijgen op de afdeling. Spreek je zorgverlener hierover aan.
- Bij voetproblemen kan je in het ziekenhuis een podoloog of pedicure raadplegen. Vraag ernaar bij je verpleegkundige.



Omgaan met duizeligheid/bloeddrukval

- Je beweegt zachtjes met je polsen en enkels
- Je komt langzaam uit bed en blijft op de bedrand zitten
- Je draagt steunkousen
- Je beweegt voldoende doorheen de dag



Blijf bewegen en eet gezond

- Je traint je spierkracht, evenwicht en mobiliteit.
Vb: Otago-oefeningen of vraag een oefenschema aan je kiné.
- Je wisselt huishoudelijk werk af met wandelen of fietsen
- Je stapt veilig met je loophulpmiddel
- Je eet gezonde voeding rijk aan calcium, eiwitten en vitamine D

Valpreventie in het ziekenhuis

Op je kamer vind je de valpreventiesticker waarop enkele valrisicofactoren worden uitgelegd.

Lees de informatie op de sticker. Bij vragen hierover, spreek een zorgverlener aan.

Valpreventie

The sticker features seven circular icons arranged in two rows. The top row contains four icons: a blister pack of pills, a person using a walker, a person falling, and a pair of glasses. The bottom row contains three icons: a blue sneaker, a person with their hands behind their head, and a person holding a cane. To the right of the bottom row is a dark blue box with a QR code and the text 'Lees meer in onze brochure:'. The background is light blue with rounded corners.

Neem **medicatie** op het juiste tijdstip

Gebruik steeds je **hulpmiddel** correct

Let op je omgeving bij verplaatsingen


Draag steeds je **bril**

Draag steeds **gesloten schoeisel**

Verplaats je niet bij **duizeligheid**

Blijf **bewegen** en eet gezond

Lees meer in onze brochure:



AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw | Godverdgemstraat 69, 9620 Zottegem | T 09 364 81 11
info@s322.be | www.s322.be | 0418.558.166 | RPH Gent, s10, Oudevaarde

AZ Sint-Elisabeth | Let van het ziekenhuis netwerk

Zelf kan je actief deelnemen aan valpreventie door:

- Steeds gesloten schoeisel te dragen
- Je loophulpmiddel binnen handbereik te plaatsen in remstand
- Je alarmbel, gsm, bril, afstandsbediening binnen handbereik te leggen
- Tijdig op je alarmbel te drukken
- Te wachten op de zorgverlener, als je hulp nodig hebt bij verplaatsingen

Beschikbare hulpmiddelen

Loophulpmiddelen

Het doel om een loophulpmiddel te gebruiken is om valpartijen te voorkomen en veilig te bewegen.

- De kinesitherapeut/ergotherapeut van de afdeling waar je verblijft, vraagt je of je al gebruik maakt van een loophulpmiddel in de thuissituatie.
- Indien het stappen niet meer veilig is, wordt er een ander loophulpmiddel geadviseerd en aangeleerd.
- Heb je thuis nog geen eigen loophulpmiddel, dan helpt de ergotherapeut van de afdeling je graag verder.
- Ben je reeds thuis en wens je een loophulpmiddel te verkrijgen, bespreek dit met je kinesitherapeut of je huisarts of ga langs bij de thuiszorgwinkel van jouw mutualiteit.

Hieronder vind je een overzicht van de verschillende loophulpmiddelen.





1. Vierwielrollator
2. Quadri light
3. Vierpikkel
4. Loopkader
5. Krukken
6. Wandelstok
7. Tweewielrollator

De meest gebruikte loophulpmiddelen zijn een vierwielrollator/quadri-light en een tweewielrollator.

Een vierwielrollator wordt geadviseerd wanneer je minder stabiel op je benen staat. Met zijn grote wielen is hij geschikt om buiten mee te rijden.

Een tweewielrollator wordt aangeraden wanneer je meer stabiliteit en steun nodig hebt. Deze wordt vooral binnen in huis gebruikt. Door de kleine wielen is hij ook wendbaarder.

Hulpmiddelen voor een veilige woonomgeving

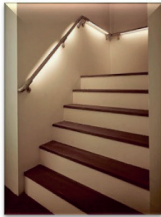
De ergotherapeut van de afdeling geeft je graag woonadvies en advies omtrent hulpmiddelen die je kan gebruiken in de thuissituatie. Deze kan je aankopen via de thuiszorgwinkel van je mutualiteit.

In de woonkamer



- Je creëert een veilige vloer
- Je verwijdert losliggende tapijten
- Je zit op een stoel met stevige armleuningen. Je duwt je op bij het rechtekomen
- Je maakt gebruik van een relaxzetel (met sta-op functie)

Voordeur/in de inkomhal



- Je plaatst een sleutelkluis aan de voordeur. (Door de code in te toetsen, verkrijg je de sleutel. Hierdoor hebben mantelzorgers en hulpverleners toegang tot de woning.)
- Je voorziet een goede (automatische) verlichting
- Je benut een stevige trapleuning
- Je maakt gebruik van een traplift
- Je loophulpmiddel staat klaar op de bovenverdieping

In de slaapkamer



- Je bed staat op het gelijkvloers
- Je plaatst het bed in laagstand bij het in- en uitstappen
- Je bedient het nachtlampje vanuit je bed
- Je zet een toiletstoel naast het bed
- Je plaatst je loophulpmiddel, in remstand, binnen handbereik
- Je draagt steeds je Personen Alarm Systeem, ook 's nachts!

In de badkamer/toilet



- Je legt een antislipmatje in bad/ douche
- Je plaatst een wandbeugel naast douche/toilet
- Je installeert een toiletverhoger om makkelijker recht te komen vanuit zit
- Je zet een douchestoel bij de wastafel/ in de douche

Wat als je toch valt?

Als je toch gevallen bent, volg je deze stappen:

- Je rolt naar je zij
- Je kruipt op handen en knieën naar een stoel
- Je zet één voet plat op de grond
- Je probeert met de steun van beide armen en één hand recht te komen
- Indien dit niet lukt, druk op je PAS (Personen Alarm Systeem) en bel het nummer 112
- Je wacht op hulp
- Meldt steeds je valpartij aan je huisarts of thuisverpleegkundige, zelfs zonder klachten of symptomen



Advies bij ontslag

Heb je thuis nog geen loophulpmiddel? Spreek je ergotherapeut van de afdeling hierover aan. De ergo bekijkt of je hiervoor in aanmerking komt en bezorgt je het juiste document. Je geeft dit af in de thuiszorgwinkel van jouw mutualiteit. Hiermee bekom je kosteloos het loophulpmiddel dat het best bij jou past.

Wens je een 'ergo aan huis' voor woningadvies en woningaanpassing? Tijdens de opname plant de sociaal assistent van de afdeling waar je verblijft, graag een afspraak in bij jouw mutualiteit. Er kan eveneens een Personen Alarm Systeem bij je mutualiteit aangevraagd worden.

Wekelijks organiseert de ergotherapeut van de afdeling Geriatrie een infosessie rond valpreventie voor patiënten en hun mantelzorger. Deze sessie vindt plaats in de dagzaal Geriatrie, route 90. Als je graag deelneemt, spreek de ergotherapeut van de afdeling zeker aan.

Heb je minder evenwicht bij het stappen? Of val je regelmatig? Laat je dit graag verder onderzoeken? Maak dan een afspraak bij de geriater of ga langs bij je huisarts. Hij verwijst je graag door naar het Geriatisch Dagziekenhuis. Samen met jou en je mantelzorger werken we een valprogramma uit en luisteren we aandachtig naar jouw verhaal.

Nuttige contacten

Wens je meer informatie, contacteer de afdeling Geriatrie. Ook de kinesitherapeut of ergotherapeut staan je graag te woord.

Geriatrie 2E

Kamer 260-279

09 364 87 40

Geriatrie 2F

Kamer 280-298

09 364 87 30

Liberaal Mutualiteit – Zorgshop

Arthur Scheirisstraat 31, 9620 Zottegem

09 360 15 80

Thuiszorgwinkel Zottegem

Heldenlaan 16, 9620 Zottegem

09 367 48 57

Algemeen nummer AZ Sint-Elisabeth Zottegem

09 364 81 11

Spoedgevallendienst

09 364 85 55

Aanvullende informatie op www.sezz.be.



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Godveerdegemstraat 69 9620 Zottegem
T 09 364 81 11 | info@sezz.be | www.sezz.be
0418.558.166 | RPR Gent, afd. Oudenaarde

Deze informatiebrochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze informatiebrochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.