



INFORMATIEBROCHURE

VALPREVENTIE



Inhoud

Voorwoord	3
Heb ik een verhoogd risico om te vallen?	4
Gevolgen van valincidenten	5
Valincidenten in het ziekenhuis	6
Hoe gebeuren valincidenten en hoe vermijden we ze?	8
Tips om valincidenten te voorkomen in het ziekenhuis	12
Zorg voor een veilige woonomgeving	14
Wat als je toch gevallen bent?	16
Nuttige contacten	17

Voorwoord

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

Als je in het ziekenhuis opgenomen bent, nemen de ziekenhuismedewerkers enkele aandachtspunten ter preventie van vallen in acht. Ook als patiënt (en familie) kan je helpen het valrisico te beperken.

Deze brochure bevat informatie die je kan gebruiken om je valrisico te verminderen, zowel thuis als in het ziekenhuis.

Heb ik een verhoogd risico om te vallen?

Je hebt een verhoogd risico om te vallen als je:

- recent (minder dan zes maanden geleden) al een val meemaakte;
- benen zwak zijn, je evenwicht slecht is en als je onstabiel wandelt;
- regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- een beperkt zicht hebt;
- vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- een chronische aandoening hebt zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- een trombose gehad hebt;
- periodes van duizeligheid hebt;
- weinig beweegt;
- onveilig gedrag vertoont (bv. op kousen de trap aflopen, onaangepast schoeisel dragen);
- omgeving niet aangepast is aan je behoeften (bv. losliggende tapijten bij gebruik van rollator, te weinig verlichting voor een slechtziende, gevaarlijke trappen).

Gevolgen van valincidenten

Het merendeel van valincidenten heeft geen gevolgen. 20% tot 30% van alle valincidenten leiden echter wel tot een letsel, zoals schaafwonden, bloedingen, breuken, ontwrichtingen of andere verwondingen.

Mensen die vallen, ontwikkelen mogelijk ook valangst waardoor hun zelfvertrouwen en activiteitsniveau vermindert.

Je opvangreacties als je ouder wordt of als je een chronische aandoening hebt, worden ook minder goed. Dus de boodschap is hier zeker 'beter voorkomen dan genezen'.

Valincidenten in het ziekenhuis

Twee derde van alle valincidenten gebeurt aan de rand van het bed. Verder komen ze ook vaak voor in de gang, in de badkamer en op het toilet.

Valincidenten gebeuren door verschillende redenen, maar toch gebeurt 80% van de valincidenten wanneer de persoon alleen is. Bijvoorbeeld als de persoon activiteiten alleen uitvoert, alleen naar het toilet gaat en alleen terug in bed kruipt.

Via begeleiding door de kinesitherapeut, de ergotherapeut en de verpleegkundigen proberen we je zo onafhankelijk mogelijk te maken. We willen dat je nog vrij kan bewegen en dagelijkse activiteiten, zoals wassen en kleden, nog kan uitvoeren.

Voor je eigen veiligheid voer je alleen activiteiten zelfstandig uit wanneer het ziekenhuispersoneel je dit uitdrukkelijk meedeelde.



Samen valincidenten voorkomen

Via begeleiding maken we je zo onafhankelijk mogelijk, maar voorkomen we valincidenten.

Hoe gebeuren valincidenten en hoe vermijden we ze?

EVENWICHT VERLIEZEN

Oorzaken

- Onstabiel evenwicht hebben.
- Je loophulpmiddel om veilig te wandelen niet gebruiken.
- Niet wachten op assistentie als je die nodig hebt.
- Meubilair gebruiken in plaats van je loophulpmiddel wanneer je wandelt.
- Je uitstrekken om iets op te rapen of om de deur te openen of te sluiten.

Hoe vermijden?

- Probeer via oefeningen (met de kinesitherapeut of ergotherapeut) je evenwicht te verbeteren.
- Ben je aan het wandelen of voer je een activiteit uit? Hou je aandacht hier dan bij. Voer geen verschillende zaken samen uit en laat je niet afleiden.
- Gebruik geen meubilair om op te steunen.
- Verwittig het personeel via het bed-alarmsysteem als je iets wil oprapen of openen.
- Hou zaken die je vaak nodig hebt dicht bij je zodat je er niet naar moet reiken als je ze wil gebruiken.

UITGLIJDEN

Oorzaken

- natte ondergrond (vooral in toilet, badkamer en douche)
- schoenen met een slechte grip of met een niet goed ondersteunende hiel
- te veel achterover buigen als je rechtop komt

Hoe vermijden?

- Wees aandachtig voor een natte vloer, blijf zitten tot de vloer droog is.
- Draag een aangepaste bril.
- Doe het licht aan voordat je een bepaalde omgeving betreedt.
- Draag aangepaste schoenen. Gesloten schoenen houden in dat de hiel ook vast in het schoeisel zit. Een zomersandaal mét hielriem past dus perfect in dit kader. Let wel op dat de schoenzool een degelijke antislip functie biedt.
- Leun voorover als je recht komt en gebruik altijd je hulpmiddel om te wandelen.



Opletten voor natte ondergronden

OVER OBJECTEN STRUIKELEN

Oorzaken

- Rondslingerende voorwerpen
- Onvoldoende ruimte tussen de tafel, het nachtkastje en het bed om te bewegen
- De doorgang waar je voorbij stapt niet controleren op voorwerpen die in de weg liggen

Hoe vermijden?

- Bekijk de omgeving waar je moet voorbij stappen op hindernissen
- Als er iets in de weg ligt, vraag dan aan het personeel of aan je partner om het te verwijderen
- Draag een aangepaste bril en overzie de weg die je zal afleggen op hindernissen
- Zorg dat er voldoende verlichting is op de plaats waar je naartoe wandelt

DOOR JE BENEN ZAKKEN

Oorzaken

- Zwakke of vermoeide spieren
- Na een knie- of heupoperatie, een trombose of na een lange periode van inactiviteit
- Pijnlijke gewrichten (vooral ter hoogte van de knie)
- Door rond te wandelen zonder loophulpmiddel of zonder de assistentie die je nodig hebt

Hoe vermijden?

- Oefen om je spieren te versterken (met de kinesitherapeut of ergotherapeut).
- Voelen je spieren vermoeid aan? Rust dan of vraag assistentie. Zelfs personen die normaal zelfstandig rondwandelen, kunnen vermoeid zijn aan het eind van de dag.

DUIZELIGHEID OF FLAUWVALLEN

Oorzaken

- Een bloeddrukdaling bij het rechtop komen van liggen naar zitten of van zitten naar staan. Dit komt meer voor bij hartproblemen of bepaalde ziektes (vb. ziekte van Parkinson), na een maaltijd, op warme dagen, bij uitdroging of onder bepaalde medicatie.
- Andere medische condities zoals problemen met het binnenoor of een trombose.

Hoe vermijden?

- Kom rechtop in rustige en verschillende stappen. Neem genoeg tijd zodat je lichaam zich kan aanpassen aan de verandering in positie. Zet het hoofdeinde van je bed wat hoger. Draag steeds je steunkousen. Zorg dat je voldoende drinkt.
- Wees extra voorzichtig als je hartproblemen hebt, na een maaltijd en op warme dagen.
- Voel je je soms duizelig of val je flauw? Spreek erover met je arts.

Tips om valincidenten te voorkomen in het ziekenhuis

BLIJF VOLDOENDE BEWEGEN

Dit verstevigt je spieren en bevordert het evenwicht. Tweemaal per dag een kwartiertje beweging is nodig. Maak gebruik van hulpmiddelen als dit nodig is: een loopkader, rollator of wandelstok geven extra steun. Ga niet plots rechtstaan uit ligzetel of bed. Blijf eerst wat in zithouding voordat je opstaat.

MAAK GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN

Wanneer je een loophulpmiddel (bv. wandelstok, rollator of loopkader) nodig hebt, voorzien we dit voor je. Samen met de kinesitherapeut en/of ergotherapeut oefen je hiermee het stappen. Zij vertellen je wanneer het veilig is om zonder deze hulpmiddelen rond te wandelen.

VRAAG HULP ALS JE DIT NODIG HEBT

Druk op alarmbel wanneer je hulp nodig hebt. Het personeel plaatst deze alarmbel steeds binnen je bereik en legt je uit hoe je deze gebruikt.

WACHT TOT HET PERSONEELSLID ER IS

Het personeel is vaak druk bezig waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij jou te zijn. Toch is het erg belangrijk dat je op hen wacht. Maak daarom tijdig gebruik van de bel.

VEILIG GEDRAG

- Nevenwerkingen van medicatie bespreek je best zo vlug mogelijk met je arts.
- Draag gepast schoeisel: gesloten en plat. Je kan tijdens je opname antislipkousen bestellen wanneer je geen aangepaste schoenen hebt.
- Ga jaarlijks op controle bij de oogarts.



Druk op de alarmbel wanneer je hulp nodig hebt.

Zorg voor een veilige woonomgeving

ALGEMEEN

- Zorg voor voldoende verlichting en genoeg bewegingsruimte in alle kamers (een doorgang van +/- 85 cm).
- Laat de deuren binnenshuis zoveel mogelijk open staan.
- Let op voor kabels van TV en telefoon, boeken, handwerk ... op de grond.
- Verwijder losliggende tapijten, of leg er antislip onder.
- Laat de huissleutel nooit aan de binnenkant van de voordeur zitten. Geef een familielid/buur een sleutel van je deur.
- Maak gebruik van een PAS (personenalarmsysteem) als je vaak valt.
- Leg nooit een vochtige dweil aan de voordeur.
- Zet vaakgebruikte voorwerpen tussen 'buik- en ooghoogte' zodat je je niet moet rekken om iets te nemen.
- Leg veel gebruikte voorwerpen, zoals gsm, afstandsbediening... steeds binnen handbereik.

WOONKAMER

- Plaats stoelen met stevige armléuningen van waaruit je gemakkelijk kan rechtekomen.
- Berg de meest gebruikte zaken op de best bereikbare plaatsen in de kast.
- Ga nooit op een kruk of stoel staan, maar gebruik een veilige trapladder of vraag hulp aan iemand.
- Ga rustig naar de voordeur wanneer er aangebeld wordt.

SLAAPKAMER

- Plaats een lichtsakelaar die je vanuit je bed kan bedienen. Gebruik nog een extra nachtlampje.
- Beschik je over een hoog-laag bed? Pas dan de hoogte aan, zodat het in- en uitstappen makkelijker gaat.
- Plaats een toiletstoel naast het bed en een loophulpmiddel binnen handbereik.

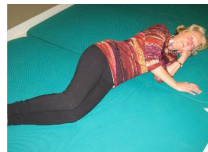
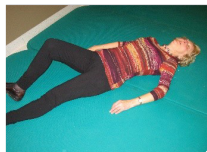
BADKAMER EN TOILET

- Tracht te vermijden dat de badkamervloer nat is tijdens het dagelijks toilet.
- Plaats een antislipmat voor en in het bad of de douche. Maak gebruik van een douche- of badzitje.
- Maak gebruik van handgrepen in de douche of het bad en naast het toilet.
- Plaats een toiletverhoger om makkelijker recht te komen vanuit zit.
- Zet een stoel bij de wastafel.

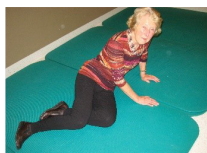
TRAP EN HAL

- Verlicht de traphal voldoende.
- Laat geen voorwerpen rondslingeren op de trap.
- Bevestig en gebruik een stevige trapleuning, bij voorkeur aan beide zijden van de trap.
- Plaats antislip op de treden. Geen traplopers.
- Je kan kiezen voor het gebruik van een traplift. Zorg dat er ook een loophulpmiddel boven klaar staat.

Wat als je toch gevallen bent?



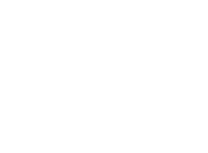
Rol om naar zijlig.



Probeer op handen en knieën te komen.



Kruip naar een stevig meubel (bv. stoel) om recht te komen.



Plaats één voet plat op de grond.



Duw je nu met beide handen en een been op en tracht recht te staan.

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst of vragen hebt over je opname, kan je contact opnemen met je behandelend arts of een verpleegkundige van de afdeling waar je verblijft.

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 vzw

 Godveerdegemstraat 69

9620 Zottegem

 T 0032 9 364 81 11

F 0032 9 364 89 00

 info@sezz.be

 www.sezz.be


0418.558.166

RPR Gent, afd. Oudenaarde

Medisch Centrum Brakel

 Watermolenstraat 74-76

9660 Brakel

 T 0032 55 42 66 01

