



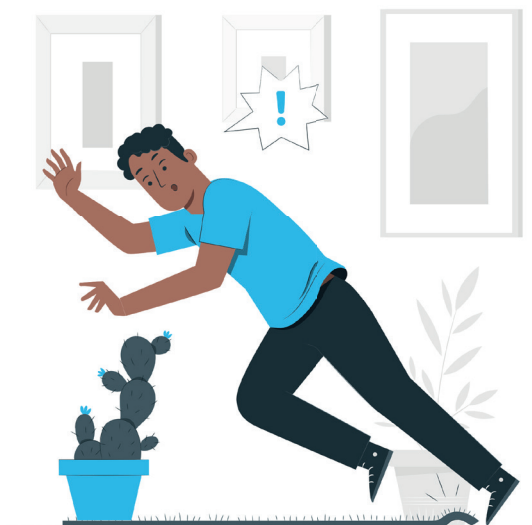
Valpreventie-tips voor thuis



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

INLEIDING	3
ZORG VOOR VEILIGHEID, IN EN ROND HET HUIS	3
DUIZELIGHEID BIJ HET RECHTSTAAN	6
BLIJF IN BEWEGING, OOK ALS U VAL-ANGST HEBT	7
EET GEZOND ÉN MET VARIATIE + DRINK GENOEG	8
KIES VOOR GOED SCHOEISEL	9
GEBRUIK VAN MEDICATIE	10
CONTROLE VAN DE OGEN	10
GEBRUIK GERUST EEN HULPMIDDEL	11
INDIEN TOCH GEVALLEN!	WAT KAN JE DOEN! 12



INLEIDING

Dit infoboekje is gericht op wie te maken heeft met een minder stabiel evenwicht, met momenten van struikelen of een valrisico ervaart.

Bij het ouder worden ondervindt ons lichaam enige verandering in algemene kracht en soepelheid. Ook het ondervinden van bloeddrukschommelingen, duizeligheid, vermoeidheid, kortademig zijn, en onze zintuigen (de ogen) hebben een invloed.

Vanaf 65-70 jaar komt men meer struikel- en valmomenten tegen. Uit onderzoek blijkt dat 1/3 van de 65-plussers bijna 1x per jaar valt! Wij vertellen u graag waar u kan op letten én wat mogelijke valrisico's zijn. Ook al voelt u zich nog sterk en stevig op de benen, graag geven wij u **praktische tips** mee:

ZORG VOOR VEILIGHEID, IN EN ROND HET HUIS

In de inkom en hall

- Liefst geen mat aan de inkom, ofwel een ingewerkte mat of een dunne **antislip-mat**. (géén cocos-mat! struikel-gevaar!)
- Inkomhall best niet te veel meubilair plaatsen, + kijk dat de deuren genoeg draai-ruimte hebben.
- Voordeur van binnenuit kunnen openen via parlofoon.

In de woonkamer

- Zorg voor voldoende verlichting, zeker bij schemerlicht.
- Zorg voor voldoende doorgang, min. 80 cm breed → dit is zeker belangrijk bij het stappen met een loophulpmiddel
- **Doe losse, omkrullende tapijten of matten weg.**
- Vermijd losliggende kabels op de grond, evenals schoenen/dozen...
- Zet de telefoon op een gemakkelijke plaats, en ook niet te hoog → gemakkelijk bereikbaar wanneer u zou vallen!
- Zit in een rechte zetel, zodat u gemakkelijk recht kan → zorg voor een **zetel/stoel met armleuningen**.



In de badkamer en toilet

- De deur draait het best naar de gang open.
- Stevige handgrepen aan het toilet/in het bad / in de douche.
- Antislip-mat aan de lavabo / antislip-mat in de douche.
- Toiletverhoger om gemakkelijker recht te staan.



- Zich wassen / bad nemen / naar het toilet gaan: bij moeilijkheden best in aanwezigheid van iemand.
- Zet bv. een tuinstoel met armleuningen in de badkamer.
→ Dit kan u helpen bij het aan/uitdoen van de onderkledij.
→ De armleuningen kunnen een hulp zijn bij het rechtekomen.

In de gang en op trappen

- Goed verlichte trappen met een stevige trapleuning (best 90cm hoogte).
- Bij voorkeur een leuning aan beide zijden.
- Liefst géén traploper, en indien wel, zorg dan dat hij stevig vast ligt! Of zorg voor antislip op de treden.
- Bij een moeilijke/donkere trap: accentueer de eerste en de laatste trede, bv. met gele antislip-tape.
- Doe de trappen steeds met goed vastzittend schoeisel aan.
- Eventueel een lichtschaakelaar bovenaan en onderaan de trap.
- Zet geen gerief of schoenen op de trappen.

! Mogelijke oplossing: traplift plaatsen !

In de slaapkamer

- Het bed voldoende hoog (55cm) om gemakkelijk recht te staan.
→ Eventueel verhoging van het bed met blokverhogers.



- **Géén tapijt(jes) aan het bed.**
- Een lichtsakelaar dichtbij het bed.
- Telefoon/GSM dichtbij het bed.
- Steek het licht aan als u 's nachts naar het toilet stapt.

In de keuken

- Zet vaak gebruikte zaken op een gemakkelijke plaats, bv. de koffie, de borden, glazen, tassen...
→ Dit gerief plaatst men het best tussen borst- en bekkenhoogte. Op deze hoogte moet men zich minder bukken en worden de rug, knieën en heupen dus minder belast.
- Goede verlichting boven het aanrecht.
- Gebruik van trapladder i.p.v. een stoel om bv. iets uit kast te nemen.

DUIZELIGHEID BIJ HET RECHTSTAAN

Na lang liggen kan men bij het rechtekomen even duizelig zijn. Dit is een reactie van de bloedcirculatie.

TIP: blijf dan even op de bedrand zitten, beweeg even met de benen, of steek de pantoffels/schoenen al aan en sta pas recht als de duizeligheid weg is.

Ook bij het rechtstaan (na lang zitten) kan men even duizelig zijn.

TIP: blijf dan even staan alvorens te stappen neem eventueel even steun aan meubilair, aanrecht... of zet u even terug neer, tot wanneer de duizeligheid weg is.

Ben je vaak duizelig? Vermeld dit dan zeker aan jouw huisarts.



BLIJF IN BEWEGING, OOK ALS U VAL-ANGST HEBT

Goed in beweging blijven komt altijd ten goede aan de algemene soepelheid, spierkracht, circulatie, en het evenwicht.

Algemeen in beweging blijven door...

- veel dagelijkse handelingen te doen: ochtendtoilet, opruimen, koken, buiten wandelen, boodschappen doen,...
- gekende (kiné)oefeningen doen: in zit, staand aan het aanrecht,...
- bij vragen, spreek gerust een kinesitherapeut of ergotherapeut aan voor tips omtrent oefeningen die u thuis kan doen.
- dagelijks stappen, rustig tempo met een goede voet-afrolling.
= De voeten goed opheffen en rustig afrollen van de hiel naar de tenen.

MAAR... wie ooit al gevallen is heeft begrijpelijk angst om opnieuw te vallen. Dan spreken we over val-angst. Wij raden u aan om deze angst opzij te zetten én in beweging te blijven, want:

Als u goed in beweging blijft...

- onderhoudt u goed de algemene soepelheid en spierkracht.
 - onderhoudt u ook het evenwicht en de algemene lichaamsreactie.
- Dit alles is van groot belang om goed te reageren wanneer we zouden struikelen of vallen!

Wanneer u gemakkelijk valt én wanneer u val-angst heeft, kan het stappen met een **loophulpmiddel** ook een oplossing bieden naar zekerheid en veiligheid toe, bv. extra steun van een kruk of wandelstok, bv. extra steun aan een 4wielige rollator bij het buiten stappen...Spreek gerust een ergotherapeut/kinesitherapeut aan voor meer informatie hierover.

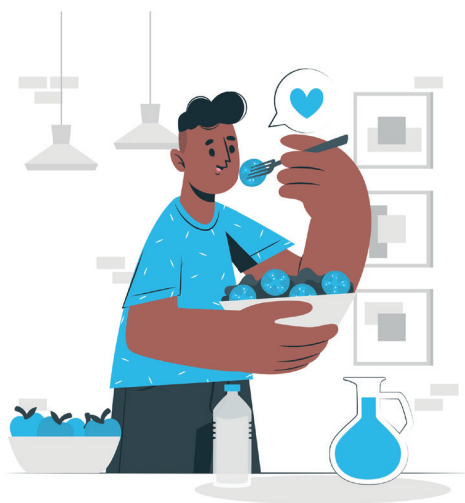
Algemeen besluit:

Iedereen met een valrisico tracht het best zo goed mogelijk in beweging te blijven zodat het lichaam goed 'in vorm' blijft, en dat men – bij een eventuele val- toch 'sneller/sterker' kan reageren.

Wanneer u gemakkelijk valt, kan het **PersonenAlarmSysteem (PAS)** u ook zekerheid bieden en een oplossing zijn naar veiligheid toe. Voor meer informatie hierover kan u terecht bij de sociale dienst, bv. ook bij de sociale dienst in uw gemeentehuis of stadhuis.

EET GEZOND ÉN MET VARIATIE + DRINK GENOEG

- Kies voor voeding met **vitamine D** in (vette vis, zoals zalm, tonijn...) en voor voeding die **calcium** bevat (yoghurt, kaas...)
→ Voor het onderhouden van stevige botten.
- Drink meer in de voormiddag, en minder naar de avond toe ('s nachts minder moeten opstaan!)
- Vraag aan de huisarts naar de inwerking van bepaalde medicatie op het lichaam, bv. sommige medicatie kan een vocht afdrijvend effect hebben.
- Wees matig met alcohol.
→ Het verstoort het goed kunnen doorslapen!



KIES VOOR GOED SCHOEISEL

Vermijd het dragen van platte 'insteek-pantoffels', binnenhuis-sloffes met slappe zool of schoenen met een hogere hak.

→ Draag steeds pantoffels/schoenen/sandalen die de hielen en voeten goed omsluiten. Dit kan bijdragen tot een 'stabielere' stap, met meer zekerheid!

Een pantoffel of schoen mag gerust een zool hebben van **1 – 1,5 cm hoog, maar liefst niet hoger.**

Dus:

- Goede stabiele zool, hiel goed in de pantoffel/schoen passend.
- Niet op kousen/nylonkousen stappen.
- Altijd pantoffels aandoen als men 's nachts opstaat.
- Laat voetproblemen zeker behandelen.
- Bij moeite om voorover te buigen → pantoffels/schoenen met een velcro-sluiting.



GEBRUIK VAN MEDICATIE

- Bepaalde medicatie kunnen bijwerkingen geven zoals duizeligheid, vermoeidheid... en dit kan zeker een invloed hebben op het stappen en de alertheid.
- Wees u hier zeker bewust van, en praat er over met uw huisarts.
- Weet ook dat kalmeer- en slaapmedicatie een invloed kunnen hebben op het algemeen handelen overdag en het stappen.
- **Neem de medicatie correct in**, nl. op het juiste moment en de juiste hoeveelheid!

CONTROLE VAN DE OGEN

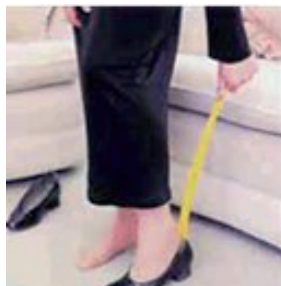
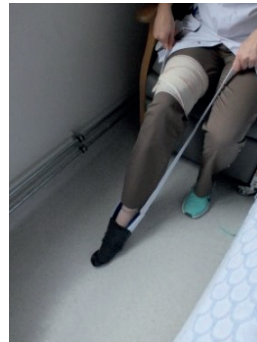
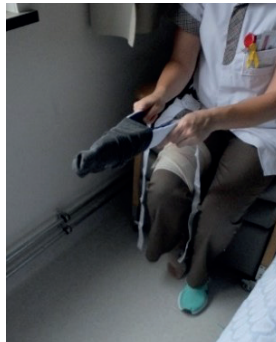
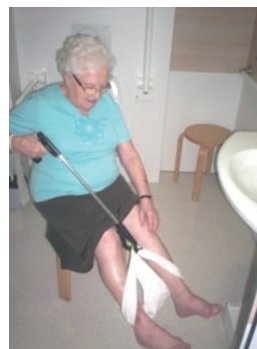
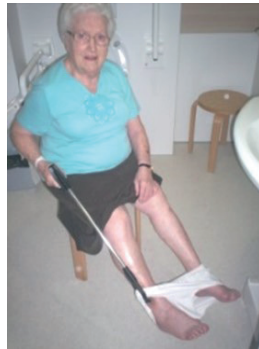
- Bij twijfel aan dieptezicht én scherpte van de ogen → controle bij de oogarts!
- Bij het dragen van een bril of zicht-problemen: jaarlijkse controle bij oogarts.
- Mensen met visueleproblemen hebben meer kans op vallen!
- Leg de bril binnen handbereik en best op een vaste plek.

GEBRUIK GERUST EEN HULPMIDDEL

Als een wandelstok, een kruk of een rollator kan helpen bij het stabiel stappen
→ zeker doen, vooral voor buiten-verplaatsingen.

Er zijn ook hulpmiddelen die maken dat we ons minder moeten bukken:

- bv. een grijptang, om iets op te rapen van de grond
- bv. een grijptang, als hulp bij het aantrekken/uitdoen van een slip/short
- bv. een kousenaantrekker
- bv. een lange schoenaantrekker



INDIEN TOCH GEVALLEN! WAT KAN JE DOEN!

→ Blijf even liggen, probeer rustig te blijven, controleer of u ergens pijn hebt.

Hoe recht komen?

→ Tracht op de buik te rollen, duw u op tot handen- en knieënstand en kruip zó naar een stevig meubel. (een tafel, een zetel, een badrand, een bed...)

→ Zoek steun aan dit meubel, en zet de sterkste voet plat op de grond.

→ Tracht uzelf op te duwen met de armkracht en het sterkste been.

Indien men niet recht geraakt

→ Tracht naar de telefoon te kruipen.

+ Probeer in afwachting niet af te koelen: tracht uzelf te bedekken met een tafelkleed, dekentje, kussens, kledij...



Algemeen besluit:

- Blijf altijd voldoende in beweging.
- Zorg voor veiligheid in huis.
- Laat uw medicatie goed nakijken.
- Angst om opnieuw te vallen speelt een grote rol, dus tracht uw angst opzij te zetten, en te blijven stappen.
- Bij valangst: spreek zeker bv. de kinesitherapeut en ergotherapeut aan.
- Hou rekening met uw zicht, uw bloeddruk, vlug naar het toilet moeten gaan.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over valpreventie, aarzel dan niet de kine- of ergotherapeuten rechtstreeks aan te spreken. U kan hen elke weekday ook telefonisch contacteren tijdens de kantooruren.

Kinesithherapie en ergotherapie

Tel: 02 363 61 54



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw

ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle

tel. +32 (0)2 368 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10

www.sintmaria.be