

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Valpreventie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Een val is snel gebeurd, ook tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. Samen met u en uw naasten willen alle ziekenhuismedewerkers zich inzetten om te vermijden dat u valt.

Deze brochure heeft als doel u te informeren over mogelijke maatregelen om een valpartij te voorkomen en het risico op vallen zo laag mogelijk te houden.

INHOUDSTAFEL

1. Factoren die valrisico verhogen	3
1.1 Beweging - spierkracht - evenwicht	
1.2 Geneesmiddelen	
1.3 Geestelijke conditie	
1.4 Uitscheidingsproblemen	
1.5 Valangst	
1.6 Plotse bloeddrukval bij te snel opstaan	
1.7 Voeten en schoeisel	
1.8 Beperkt zicht	
1.9 Valrisico door bepaalde aandoeningen	
1.10 Veilig (t)huis	
1.11 Als u toch zou vallen	
2. Tot slot	13
2.1 Aanmelding	
2.2 Bijlagen	
3. Interessante links	17

01 FACTOREN DIE VALRISICO VERHOGEN

Een val is een ongeluk dat verschillende oorzaken kan hebben. U kan bijvoorbeeld over een voorwerp struikelen. In de eerste plaats is een veilige omgeving dus erg belangrijk om vallen te voorkomen. Daarom zien wij er als ziekenhuismedewerkers op toe dat tijdens uw verblijf in het ziekenhuis omgevingsgebonden factoren die het valrisico verhogen tot een minimum beperkt worden.

We streven ernaar om:

- te vermijden dat onze vloeren glad en oneffen zijn;
- obstakels die een doorgang kunnen bemoeilijken te vermijden;
- alles binnen handbereik te plaatsen;
- overal aangepaste verlichting te voorzien;
- het ziekenhuisbed altijd in de laagste stand te plaatsen;
- meubilair op wielen op de rem te zetten;
- de juiste hulpmiddelen, in goede staat, aan te bieden.

Ook u kan uw valrisico verminderen door het lopen op kousen en slecht schoeisel te vermijden.

Naast omgevingsgebonden factoren zijn er allerlei andere **situaties die kunnen bijdragen aan het risico op vallen:**

- moeilijk kunnen lopen of bewegen, verminderde spierkracht en evenwichtsproblemen;
- gebruik van sommige geneesmiddelen;
- uw geestelijke conditie;
- uitscheidingsproblemen;
- valangst;
- een plotse bloeddrukdaling bij te snel opstaan;
- ongemakken aan de voeten (en slecht schoeisel);
- beperkt zicht;
- bepaalde aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson.

Elk van bovengenoemde factoren vraagt om aangepaste preventieve maatregelen. We verduidelijken een aantal acties die helpen om het valrisico te beperken.

1.1 Beweging - spierkracht - evenwicht

Patiënten die moeilijk kunnen lopen of bewegen, met verminderde spierkracht en/of evenwichtsproblemen, vallen vaker. Denk daarom aan volgende maatregelen:

Lichaamsbeweging

Het is heel belangrijk om actief te blijven. Een kinesist kan advies geven over dagelijkse, lichte tot matige lichaamsbeweging. Een oefenprogramma, individueel of in groep, gericht op het verbeteren van het evenwicht en de spierkracht, kan helpen. Vraag advies en medewerking van een kinesist en/of ergotherapeut.

Tips:

- Kies een bewegingsactiviteit en blijf ook bewegen in uw dagelijks leven. (bvb.: wandelen, hometrainer, poetsen, spelen met kinderen, kleinkinderen,...).
- Doseer uw inspanning; u moet nog kunnen praten tijdens de activiteit. Als u te kort van adem bent om te praten, kan u beter even stoppen of het tempo verlagen.
- Zorg ervoor dat het bewegen veilig kan gebeuren. Als u de neiging heeft steun te zoeken of als u regelmatig duizelig bent, zoek dan samen met uw therapeut het gepaste loop-hulpmiddel.

Het gebruik van hulpmiddelen

Maak indien nodig gebruik van een wandelstok, krukken of een looprek en zorg dat ze in goede staat zijn.

Informeer u over het correcte gebruik ervan bij de ergotherapeut van het ziekenhuis, de thuiszorgwinkel of uw mutualiteit.



1.2 Geneesmiddelen

Sommige geneesmiddelen verhogen het risico op vallen. Wees vooral aandachtig in geval van:

- Antidepressiva
- Neuroleptica
- Digoxine
- Anti-Parkinson-medicatie
- Anti-aritmica
- Diuretica
- Sedativa
- Antihypertensiva
- Hypnotica

Het is belangrijk dat u uw geneesmiddelen correct inneemt. U kan voor meer informatie altijd contact opnemen met uw arts, zodat bepaald kan worden of:

- alle medicijnen nog noodzakelijk zijn.
- er een aandoening is die niet optimaal behandeld wordt.
- er sprake is van bijwerkingen.
- de afstemming van de medicijnen op elkaar nog juist is.
- het innemen van de medicijnen problemen geeft.

Op die manier kan u komen tot een veilig gebruik van medicijnen.

Tips:

- Vraag uw arts naar de neveneffecten van medicatie en de gevolgen van de combinatie met andere medicatie/middelen.
- Hou een recente lijst van uw geneesmiddelen bij.
- Gebruik enkel medicatie die voor u is voorgeschreven.



1.3 Geestelijke conditie

Dementie, depressie, onrust, verwardheid en andere problemen met de geestelijke conditie kunnen de oorzaak zijn van een valpartij. Probeer bij problemen extra begeleiding of toezicht te voorzien en vraag assistentie voor het toiletbezoek.

1.4 Uitscheidingsproblemen

Afwijkingen in een normale blaasfunctie kunnen leiden tot vallen. Zo beïnvloeden urine-incontinentie, (nachtelijke) drang om te plassen, en drangincontinentie het looppatroon en daarbij ook het valrisico.

Tips:

- ga regelmatig plassen;
- ga zitten bij het plassen;
- vraag een urinefles binnen handbereik;
- een verhoging op het toilet of een WC-stoel naast het bed;
- drink wat minder naar de avond toe;
- vraag hulp om naar het toilet te gaan als dat nodig is.

1.5 Valangst

Na een eerste val kan angst ontstaan om te vallen. Het blijkt dat mensen die bang zijn om te vallen ook daadwerkelijk sneller vallen. Probeer uw eigen risico's in te schatten en ga na welke mogelijkheden en beperkingen u heeft. Probeer ook actief te blijven.

Tips:

- Zorg ervoor dat u elke dag voldoende beweegt. Start met kleine dagelijkse handelingen. Gebruik eventueel een loop-hulpmiddel.
- Een personenalarmsysteem, dat u steeds bij u draagt, verhoogt het gevoel van veiligheid.
- Spreek af met enkele burens of familie om een oogje in het zeil

te houden. Eventueel kan iemand u dagelijks opbellen om te horen of alles in orde is.

1.6 Plotse bloeddrukdaling bij te snel opstaan

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit de zetel, wanneer ze zich bukken,... Dit komt omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal niet lang. Het kan ook het gevolg zijn van bepaalde geneesmiddelen.

Tips

- Ga eerst op de bedrand zitten en wacht een 3-tal minuten of plaats het hoofdeinde van het bed wat omhoog.
- Voorkom een bloeddrukdaling door traag recht te staan.
- Maak geen plotse bewegingen.
- Drink voldoende en regelmatig.

1.7 Voeten en schoeisel

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen eveneens het risico op vallen verhogen. Dat kan worden voorkomen door niet op blote voe-

ten of kousen te lopen en goed aansluitende schoenen te dragen die niet glijden. Zo zijn pantoffels/ schoenen die achteraan de hiel gesloten zijn, veiliger dan insteekers/instappers.

Indien nodig kan uw arts u of uw naaste verwijzen naar een voet-specialist. Patiënten met diabetes hebben, op voorschrift van een arts, recht op aangepaste Ganter schoenen of Pullman pantoffels.

Tips

- Koop de juiste schoenmaat zodat uw schoenen uw voeten goed omsluiten. (Niet te strak en ook niet te ruim).
- Draag gesloten schoeisel met een brede, lage hak en een dunne antislipzool.
- Strik altijd uw veters of gebruik een velcro sluiting.
- Loop niet op kousen. Het ziekenhuis heeft als tussenoplossing wel veilige antislipkousen ter beschikking, in afwachting op veilig schoeisel.
- Verzorg uw voeten goed: behandel wondjes en drukplekken. Bezoek geregeld een pe-

dicure. Uw ziekenfonds betaalt uw bezoek gedeeltelijk terug.



1.8 Beperkt zicht

Ook een beperkt zicht of problemen met het zicht kunnen leiden tot een verhoogd valrisico. Aangepaste verlichting en een aangepaste bril of lenzen, die op gemakkelijk bereikbare plaatsen liggen, zullen zeker helpen. Wij kunnen zorgen voor een doorverwijzing naar een oogarts indien u dat nodig acht: vraag ernaar.

Tips:

- Laat minstens 1 keer per jaar uw ogen controleren door een oogarts.
- Zorg voor goede verlichting in huis, ook 's nachts.
- Laat uw ogen wennen als u van licht naar donker gaat of andersom.
- Gebruik uw leesbril niet als u gaat wandelen.
- Draag een zonnebril of hoed tegen fel zonlicht



1.9 Valrisico door bepaalde aandoeningen

Aandoeningen zoals een beroerte, de ziekte van Parkinson, neuropathie en andere, kunnen het risico op vallen verhogen. Wees steeds extra alert en neem gepaste maatregelen om vallen te voorkomen.

1.10 Veilig (t)huis

Het valrisico kan verhoogd worden door omgevingsfactoren. Voorbeelden hiervan zijn: losliggende tapijten, onvoldoende verlichting,... Om valpartijen te voorkomen moet uw huis 'veilig' zijn. Indien nodig kan de therapeut samen met u een checklist overlopen en concrete tips geven om een veilige omgeving te creëren.

Tips ter preventie in de thuis-situatie

- Zorg voor een maximale vrije doorgang in de woning.
- Goede verlichting. Vermijd in huis rondlopen zonder lichten aan te doen.
- Gebruik zo weinig mogelijk matten en tapijten.
- Bevestig elektrische kabels van leeslampen, televisietoestellen

en andere apparaten aan de muren en/of aan de grond.

- Leg antislipmatten in en aan het bad en/of douche. Was jezelf zittend in de douche of aan de lavabo. Zorg voor stevige handgrepen.
- Ga nooit op onstabiele trapjes of ladders staan.
- Leg niets op de trap en maak traplopers goed vast. Kleef eventueel zelfklevende antislipstrips op de treden en/of laat aan de kant van de muur een tweede leuning bevestigen.
- Voor wie alleen woont kan het interessant zijn om zich aan te sluiten bij een systeem van tele-bijstand (personen alarmsystemen of PAS). Bij een valpartij, een ongeval of een flauwte kan u zo snel hulp invoeren.

Door kleine aanpassingen in de thuisomgeving, kan deze al een stuk veiliger worden.

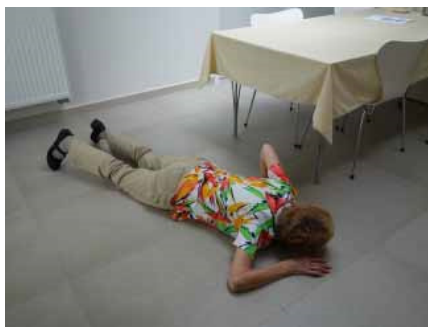
Om uw woning zo veilig mogelijk te maken, kan er steeds advies gevraagd worden aan een ergotherapeut of uw ziekenfonds. Zij zijn opgeleid om eventuele zwak-

ke punten en problemen op te sporen en om oplossingen voor te stellen.

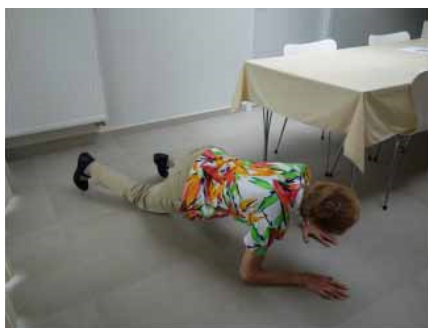
Voor verdere informatie over mogelijke aanpassingen kan u de checklist 'Blijf op eigen benen staan' raadplegen via het internet.

1.11 Als u toch zou vallen

Onderstaande foto's tonen stap voor stap hoe u recht kunt komen na een val.



Rol om tot u op uw buik ligt.



Steun op beide handen en voeten en duw af zodat u op uw knieën steunt.

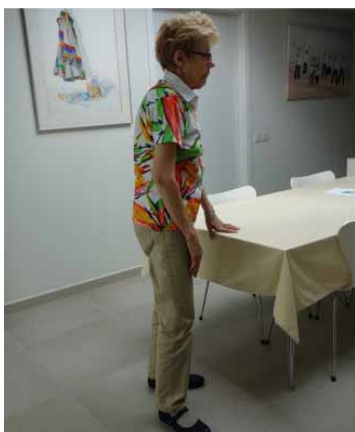


Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp waarop u kunt steunen om recht te komen.

Steun met uw handen op de stoel of tafel. Trek u nooit op aan het tafellaken.



Hef uw kniën op zodat één been gebogen is. Uw andere voet houdt u plat op de grond.



02 TOT SLOT

Het risico op vallen neemt toe met de leeftijd. U bent niet alleen... Eén op drie thuiswonende mensen boven de 65 jaar valt minstens éénmaal per jaar.

Daarom is er in ons ziekenhuis een valkliniek waar we trachten uit te zoeken wat de oorzaken van het vallen zijn.

Daarnaast nemen we ook maatregelen om bij een eventuele volgende val letsels te voorkomen: zo wordt door osteoporosepreventie de kans op breuken bij een val verkleind.

Wanneer u een beroep wil doen op de valkliniek kan dat met een verwijfsbrief van uw (huis)arts.

2.1 Aanmelding

Enkel (huis)artsen kunnen een aanvraag tot opname in de valkliniek doen. Dit kan telefonisch via T 089 32 55 32 of via het aanvraagformulier op www.gerizol.be.

2.2 Bijlagen

Activiteitenpiramide:

Probeer om elke dag minstens 30 minuten te bewegen. Als 30 minuten aan één stuk te lang is, start dan met 3x 10minuten per dag. Met bewegen bedoelen we hier het uitvoeren van 'matig intensieve' activiteiten die u leuk vindt, zoals bijvoorbeeld tuinieren, huishouden, spelen met kinderen, wandelen in het park, fietsen, zwemmen...

Bewegen kan je vergemakkelijken door een 'bewegingspartner' te zoeken. Op die manier kan je elkaar aanmoedigen en raak je veel minder snel de moed kwijt. Probeer om dit soort van beweging zo'n 3 tot 5 keer per week te doen.

Onderstaande activiteitenpiramide maakt u wegwijs in het samenstellen van uw eigen actief weekprogramma. Weet dat iedere (bijkomende) beweging, hoe klein ook, u op weg helpt naar een goede gezondheid.

Probeer om dagelijks aan 30 minuten beweging te komen.

De activiteiten-piramide helpt je om niet te vallen



Ben je zelden actief?

- Start met activiteiten uit de buurt van de je om te
- Streef naar 30 minuten actief bewegen per dag
- Werk jezelf op naar het midden van de piramide: elke wandeling die je maakt is een winst
- Bouw elke activiteit geleidelijk op, start met 3 keer 5, 10 minuten per week
- Stel hierbij wel je grenzen en ken huidige doelen met activiteiten die je graag doet

Ben je soms actief?

- Bouw regelmaat op met activiteiten uit het midden van de piramide
- Zoek een partner om samen te bewegen
- Stel versnelde en maandelijkse doelen

Ben je vaak actief?

- Kies voor een mix van specifieke oefeningen (kracht, lenigheid, evenwicht)
- Probeer eens iets nieuws
- Daag jezelf uit om nieuwe doelen te stellen

Samenvatting: The Active Pyramid
Preventief valrisico, Nieuw-Breda, 1998
act1000, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015

Schoenen

Een eerste voorwaarde naar valpreventie, is aandacht voor goede schoenen.

Goede schoenen

- Gesloten schoenen
- Goed aansluitend
- Antislip
- Ondersteunende hiel
- Contact grond en voet = maximaal
- Let op losse veters!



Foute schoenen

- Slippers
- Loszittend
- Slechte grip
- Niet ondersteunende hak
- Hoge hak
- Versleten



Volgende tips kunnen helpen om vallen te voorkomen.

V	Veilige vloer • Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kan struikelen. • Zorg voor voldoende ruimte (+/- 85 cm doorgang) om te stappen. • Meld het wanneer u gemorst heeft, zodat u niet uitglijdt.
A	Alles binnen handbereik • Houd voorwerpen die u vaak gebruikt, zoals drank, zakdoek, bril, rollator en telefoon binnen handbereik. • zorg ervoor dat u gemakkelijk bij de alarmbel kunt en dat u weet hoe u deze moet gebruiken. Aarzel niet om hulp te vragen.
L	Laagstand van het bed • Plaats het bed in de laagste stand. • vermijd duizeligheid bij het rechtstaan. Zet u eerst even rechtop alvorens langzaam recht te staan.
K	Kousen en slecht schoeisel • Vermijd op kousen lopen • Draag goed passende, voldoende brede schoenen met een platte zool, die u voeten volledig omsluiten. • Zorg ervoor dat u niet struikelt door kleding die over de grond sleept.

V	Veilige vloer • Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kan struikelen. • Zorg voor voldoende ruimte (+/- 85 cm doorgang) om te stappen. • Meld het wanneer u gemorst heeft, zodat u niet uitglijdt.
U	Uitstekende hulpmiddelen gebruiken • Gebruik, indien nodig, een hulpmiddel bij het wandelen. Probeer dagelijks een half uurtje te bewegen (met een kinesitherapeut wandelen op de gang, ...) waardoor u uw spieren verstevigt en uw evenwicht verbetert.
I	In remstand plaatsen van rollend materiaal • Steun nooit op rollend of onveilig materiaal (bvb. tafeltje van het nachtkastje, infuusstaander, deurenklink, ...) • Controleer of de wieltjes van uw rollator, toiletstoel, rolstoel en bed vastgezet zijn vooraleer recht te staan.
L	Licht voorzien • Open 's ochtends de gordijnen en voorzie voldoende licht. • Laat 's nachts de oriëntatie verlichting of de verlichting van de badkamer aan zodat u zich kunt oriënteren en voldoende ziet wanneer u naar het toilet moet.

03 INTERESSANTE LINKS

www.valpreventie.be

www.limburg.be/valpreventie

www.limburg.be/wonen

www.infocentrumwonen.be



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be