



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

Infobrochure Valpreventie voor senioren

De eerste stap begint in eigen huis



Infobrochure
Valpreventie bij senioren

Infobrochure
Valpreventie voor senioren

Deze infobrochure is een realisatie van de
Werkgroep Valpreventie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven

Redactie:
Katrien Vanderstukken (Ergotherapie)
Eve Rogiers (Kinesithérapie)
Renilde Foulon (Sociale Dienst)

Verantwoordelijke uitgever:
Dhr. G. De Wachter

Uitgave: september 2012

Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105
3000 Leuven

Tel.: +32 (0)16 20 92 11
Fax: +32 (0)16 20 92 69

<http://www.hhleuven.be>
info@hhleuven.be

© 2012 Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven

Inhoud

Doel van deze brochure	pagina 7
Hoe de woonomgeving veiliger maken	pagina 7
Adviezen voor een gezonde leefwijze	pagina 9
Zich goed voelen	pagina 9
Geneesmiddelengebruik	pagina 10
Ziektebeelden	pagina 10
Zicht en gehoor	pagina 11
Eetgewoonten	pagina 11
Slaapgewoonten	pagina 11
Belang van bewegen	pagina 12
Tips voor verplaatsen	pagina 13
Het schoeisel	pagina 13
Veilig stappen	pagina 14
Trappen op- en afgaan	pagina 14
Een veilige stoel	pagina 15
Veilig rechtstaan vanuit een stoel	pagina 16
Veilig gaan zitten op een stoel	pagina 17
Hoe geraak ik veilig recht na een val?	Pagina 18
Nuttige adressen	pagina 20
Ruimte voor persoonlijke nota's en/of vragen	pagina 23





Doel van deze brochure

Eén op drie mensen van 65 jaar en ouder is jaarlijks het slachtoffer van een val. Ongeveer 70% van deze valpartijen vindt plaats in en rond de eigen woning en gebeurt voornamelijk (36,4%) in de namiddag.

De gevolgen van een val kunnen zowel lichamelijk, psychisch, als sociaal zijn.

- Lichamelijke letsels kunnen leiden tot perioden van verminderde activiteit. Bij ernstige letsels kan een ziekenhuisopname noodzakelijk zijn.
- Eenmaal gevallen kan de angst voor een nieuwe val blijven bestaan. Er ontstaat 'valangst'. Hierdoor gaat men zich minder of niet meer verplaatsen. De te lopen afstanden worden ingekort. Dit heeft een nadelig effect op de beweeglijkheid, wat op zijn beurt weer een verhoogde kans geeft op vallen.
- Verder heeft een gedaalde beweeglijkheid invloed op de mate van zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Men komt minder vaak buiten, neemt minder deel aan allerlei sociale activiteiten. Dit kan mogelijk leiden tot een sociaal isolement en vereenzaming.

Een val is onverwachts, maar niet onvermijdelijk.

Vallen trachten te voorkomen wordt aangegeven met de term 'valpreventie'. In deze brochure worden een aantal tips en aandachtspunten aangereikt over hoe u preventief kan werken. Hierbij gaat de aandacht zowel naar de eigen woonomgeving, als naar een gezonde(re) leefwijze.

Hoe de woonomgeving veiliger maken?

Hieronder krijgt u een aantal tips aangereikt om uw woningomgeving veiliger te maken:

- Zorg ervoor dat elke doorgang vrij is.
- Berg losliggende voorwerpen steeds veilig op.
- Zorg ervoor dat alle ruimten goed verlicht zijn (spaarlampen van minstens 11 Watt). Let op met lichtcontrasten. Met het ouder worden past het oog zich minder vlug aan. Dit kan gebeuren wanneer men van een donkere naar lichtere ruimte gaat.
- De treden en leuning van een trap dienen in goede staat te zijn.

In een aanvullende brochure: "**Checklist voor valpreventie**" kan de veiligheid van iedere leefruimte worden nagegaan. Probleemsituaties kunnen worden opgespoord en aangepakt.



Adviezen voor een gezonde

Zich goed voelen

Met het ouder worden bieden zich situaties aan die nieuwe uitdagingen inhouden. Soms zijn het prettige situaties, soms ook niet. Goede zelfzorg kan helpen om zich lichamelijk, psychisch en sociaal goed te blijven voelen. Een gezonde zorg voor zichzelf omvat bijvoorbeeld:

- Aan sociale activiteiten blijven deelnemen (contacten met familie, burens, leeftijdsgenoten, verenigingsleven ...).
- Praten over zorgen en bekommernissen met mensen die u vertrouwt en die u steunen.
- Interesses en hobby's onderhouden of nieuwe zaken zoeken die prettig voor u zijn.
- Het geheugen blijven oefenen (bv. lezen, kruiswoordraadsels oplossen ...).
- Eerlijk blijven tegen uzelf en tijdig hulp vragen wanneer een huistaak te moeilijk wordt. Voor vele zaken hoeft men niet alleen te staan. Op de sociale dienst van iedere gemeente of mutualiteit kan men informeren naar bijvoorbeeld bestaande dienstverlening aan huis, aangepast vervoer, dienstencentra, dagopvang, serviceflats, woon- en zorgcentra.



Geneesmiddelengebruik

Volg de raad van uw arts op inzake het gebruik van geneesmiddelen:

- Neem ze niet op eigen initiatief (bv. opletten met kruidenpillen of de combinatie van kalmeer- en slaapmiddelen).
- Combineer ze niet met alcohol, die kan de werking van geneesmiddelen beïnvloeden.
- Volg steeds het voorschrift op (hoeveelheid, tijdstip).
- Lees steeds de bijsluiter na. Geneesmiddelen kunnen bijwerkingen veroorzaken (bv. duizeligheid). Hou uw arts hiervan op de hoogte.

Ziektebeelden

Informeer uw arts over gezondheidsklachten. Bepaalde klachten kunnen samenhangen met specifieke ziektebeelden of aandoeningen. Deze gaan soms gepaard met evenwichtsstoornissen, wat het risico op een valpartij verhoogt.

Laat regelmatig uw bloeddruk controleren. De bloeddruk heeft invloed op het evenwicht en hierdoor kan het risico op vallen verhogen. Om een plotse schommeling in bloeddruk te vermijden wordt aangeraden om “langzaam” van een liggende naar een zittende houding te komen en even te blijven zitten alvorens recht te staan.

Spiere rond de blaas zorgen voor het ophouden van urine. Met het ouder worden kunnen deze spieren verslappen waardoor men zich soms moet haasten om tijdig het toilet te kunnen bereiken. Dit verhoogt de kans op vallen. Regelmatig naar het toilet gaan, bijvoorbeeld om de twee uur, kan helpen.

Zicht en gehoor

Laat regelmatig uw ogen en oren nakijken. Een slecht zicht en/of gehoor kan het risico op een val verhogen.

- Draag een aangepaste bril, die door een oogarts is voorgeschreven. Vermijd rondwandelen met uw leesbril op.
- Vraag indien nodig uitleg over de werking van het gebruikte hoorapparaat.

Eetgewoonten

Goede eetgewoonten zijn van belang om op krachten te blijven en de bijwerkingen van geneesmiddelen te verminderen. In het kader van valpreventie is dit belangrijk.

Er zijn reeds veel brochures in verband met gezonde eetgewoonten verschenen. Deze kunt u vinden bij uw huisarts of mutualiteit.

U kunt ook programma's over gezonde eetgewoonten op televisie en/of radio te volgen. Eet vooral regelmatig!

Slaapgewoonten

Ten gevolge van het ouder worden, treedt er een verandering op in uw slaappatroon. Het aantal uren slaap kan 's nachts minderen. Dit is normaal, maar wordt toch vaak als vervelend ervaren. Het nemen van slaapmedicatie is voor deze normale situatie geen goede gewoonte. De inname van slaapmedicatie kan immers het risico op vallen verhogen. Regelmatig bewegen kan u helpen om beter te slapen.

Ook is geweten dat "daglicht" het slaappatroon kan beïnvloeden. Personen die gedurende de dag voldoende licht krijgen, zouden beter slapen en zich psychisch beter voelen.

- Korte middagrust is toegestaan. Vermijd om tijdens de rest van de dag te slapen.
- Zorg voor voldoende ventilatie van de slaapruiimte.

Belang van bewegen

Ouder worden betekent niet noodzakelijk een verlies aan kracht, noch een verlies van de mogelijkheden om de dingen te doen die men graag doet.

Als men weinig beweegt, is het mogelijk dat men bepaalde activiteiten, die men vroeger deed, niet meer kan doen. Voldoende lichaamsbeweging is goed voor het hart, de longen en de bloedcirculatie.

Ook spieren blijven hierdoor krachtig en soepel. Gewrichten verstijven minder snel. Op die manier kan men het aantal valpartijen en zo ook de ziekenhuisopnames verlagen.

Door "te bewegen" kan de levenskwaliteit en de onafhankelijkheid worden behouden of zelfs verhoogd.

Rust roest. Blijf gezond in beweging (bv. wandelen, fietsen ...).



Tips voor verplaatsen

Het schoeisel

Het schoeisel dat men draagt is bijzonder belangrijk inzake valpreventie. Draag steeds veilig en aangepast schoeisel. Dit houdt het volgende in:

- Het schoeisel dient stevig te zijn. Zorg dat het schoeisel de voet en de hiel goed omsluit. De voet kan best niet te los in de schoen zitten. Dit verhoogt het risico op kantelen van de voet. De hielcuphoogte van de schoen dient voldoende hoog te zijn om de hiel goed te omsluiten (ongeveer 4 cm hoog). Dit zorgt voor een goede ondersteuning van de enkels.
- Draag geen schoeisel met een te hoge hak. Dit verhoogt de kans op het kantelen van de voet. Hierdoor kan men het evenwicht verliezen. De maximale aanbevolen hoogte van een brede hak is 2 cm. Hierdoor wordt het contactoppervlak met de grond vergroot. Dit geeft meer stabiliteit.
- Onveilige schoenen zijn schoenen:
 - met een dikke zool en een te diep zoolreliëf
 - gladde leren zolen of crêpe zolen
 - instappers zonder hiel
 - slippers

Loop nooit op kousen rond. Het risico op uitschuiven is hierbij heel groot.

Veilige schoenen

Instappers met een dichte hiel



Veterschoenen



Schoenen met velcrosluiting



Schoenen met een lage hak



Onveilige schoenen

Instappers zonder hiel



Slippers



Gladde leren zolen of crêpe zolen

Veilig stappen

- Hef voldoende de voeten.
- Neem voldoende grote passen.
- Loop goed rechtop.
- Maak eventueel gebruik van een aangepast hulpmiddel, bijvoorbeeld een wandelstok. De hulpmiddelen dienen wel correct gebruikt te worden. Een stok dient goed opzij te worden geplaatst en moet ook op de juiste hoogte afgesteld worden.
- Kijk recht voor u, zodat u ziet waar u naartoe gaat.

Trappen op- en afgaan

Trappen opgaan

Eerst beginnen met het beste been en het andere been telkens bijzetten. Maak gebruik van de trapleuning als ze aanwezig is.

Trappen afgaan

Eerst beginnen met het **minst** goede been en het andere been telkens bijzetten. Maak gebruik van de trapleuning als ze aanwezig is.



Een veilige stoel

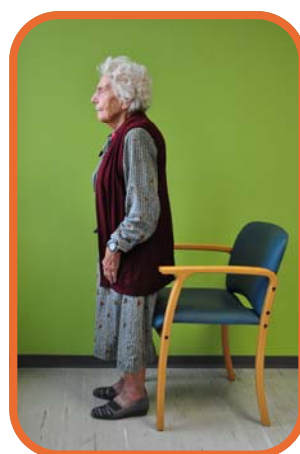
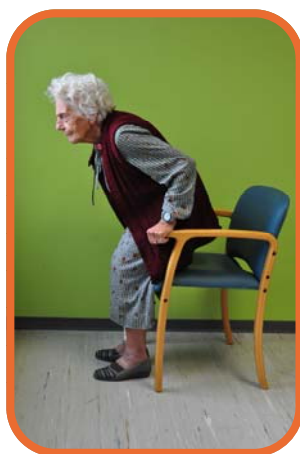
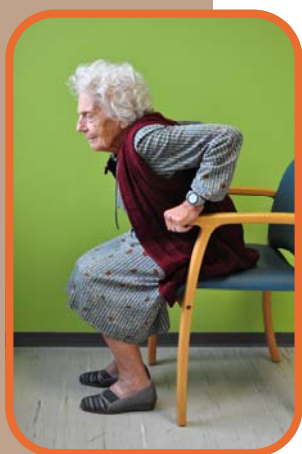
Stoelen zijn er in alle maten en vormen. Een goede stoel maakt het rechtekomen en gaan zitten gemakkelijker en verkleint de kans op vallen.

Een goede stoel:

- is stevig en stabiel;
- heeft een hoge rugleuning en een stevig zitvlak;
- heeft een zithoogte waarbij uw knieholte de zitting raakt en de hoek in de knieën 90° bedraagt (= rechte hoek);
- is best voorzien van twee armleuningen waarop men kan steunen bij het rechtekomen en het gaan zitten.

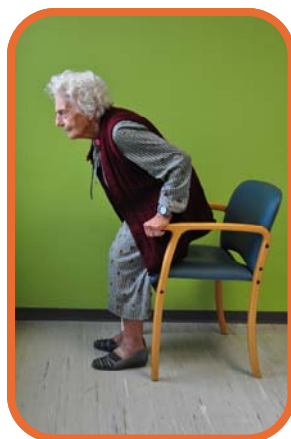
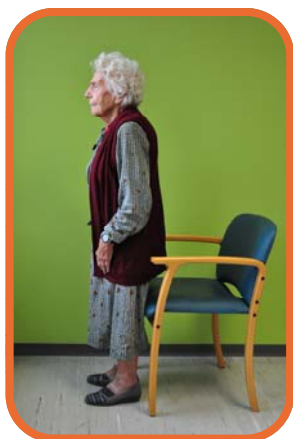
Veilig rechtstaan vanuit een stoel

- Steeds twee handen op de leuning van de stoel plaatsen.
- Voeten onder de stoel zetten
 - of evenwijdig aan elkaar, lichtjes gespreid en op gelijke hoogte geplaatst;
 - of één voet voor, één voet achter.
- De romp goed naar voren brengen. Indien men moeilijkheden heeft om recht te staan kan een schuin zitvlak een hulpmiddel zijn. Dit kan men bekomen door de achterste poten van de stoel te verhogen.
- Daarna goed opduwen op de armen en rechtstaan.



Veilig gaan zitten op een stoel

- Enkel en alleen gaan zitten wanneer de rand van de stoel gevoeld wordt ter hoogte van de achterzijde van de benen.
- Beide handen op de leuning plaatsen.
- De romp goed naar voren brengen en licht door de knieën buigen.
- Goed afremmen op de benen en rustig gaan zitten.



Hoe geraak ik veilig recht na een val?



1. Rust even uit



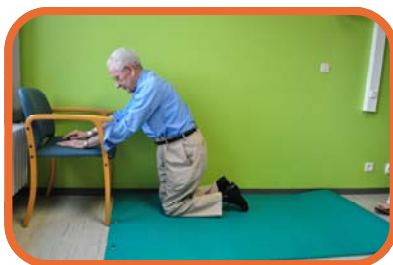
2. Draai u op uw zij



3. Draai door op uw buik



4. Kom naar
handen- en knieënsteun



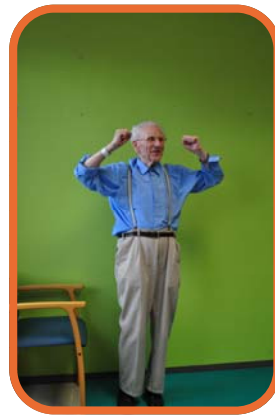
5. Zoek een steunpunt



6. Plaats één been vooruit



7. Duw u recht



8. U staat weer recht!



GELUKT !!!

Nuttige adressen

Aanvraag aanpassingspremies ouderen en personen met een handicap

Provincie Vlaams-Brabant

Dienst wonen

+32 (0)16 26 73 10 of +32 (0)16 26 73 11

Advies inzake een veilige woning

Christelijk Ziekenfonds Leuven

Thuiszorgcentrum: advies bij woningaanpassing

+32 (0)16 35 95 05

Christelijk Ziekenfonds Brussel

Thuiszorgcentrum: advies bij woningaanpassing

+32 (0)2 251 28 20

Vlaams Neutraal Ziekenfonds

Woningaanpassing

+32 (0)53 76 99 87

Vlaams Neutraal Ziekenfonds Mechelen

Advies woningaanpassing

+32 (0)3 491 09 99

Socialistische Mutualiteit van Brabant

Regionaal dienstencentrum: advies woningaanpassing

+32 (0)13 78 23 48

Liberaal Mutualiteit van Brabant

Regionaal dienstencentrum: advies woningaanpassing

+32 (0)16 82 27 10

Partena 527 (Onafhankelijk ziekenfonds)

Regionaal dienstencentrum Vlaams Brabant

Advies woningaanpassing

+32 (0)9 269 85 00

Euromut 509 (Onafhankelijk ziekenfonds)

Dienst maatschappelijk werk

+32 (0)78 15 78 25

Woningaanpassing “Ons Zorgnetwerk en Landelijke Thuiszorg”, Wijmaal

Dienst woningaanpassing

+32 (0)16 24 39 90

Plaatselijk O.C.M.W.

Vragen naar sociale dienst.

Algemene informatie inzake veilig wonen?

Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven

Naamsestraat 105

B-3000 Leuven

Sociale Dienst

+32 (0)16 20 96 47 - renilde.foulon@hhleuven.be

Ergotherapie

+32 (0)16 20 96 51 - walter.habils@hhleuven.be

Kinesithérapie

+32 (0)16 20 98 79 - jan.gyselen@hhleuven.be





Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven