




noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
REVALIDATIE & MS
INFBROCHURE

VALVRIJ DOOR HET LEVEN thuis en in het ziekenhuis



Welkom



Vallen vormt een grote bedreiging voor oudere mensen. Voor een 75-plusser is vallen één van de meest voorkomende oorzaken/aanleidingen van een ziekenhuisopname. Vaak met belangrijke gevolgen voor het verdere functioneren.

Wist u dat:

- Eén op drie van de 65-plussers minstens één keer per jaar valt?
- De helft van de 80-plussers minstens één keer per jaar valt?
- De helft van de valincidenten een klein letsel (verstuiking) en één op tien ervan een ernstig letsel (heupbreuk) tot gevolg heeft?
- Slechts één op vijf valincidenten aan de dokter wordt gemeld?

Vallen is een probleem met vele factoren en vraagt om een aanpak op verschillende vlakken. U kan zelf al veel doen om vallen te voorkomen. Door op tijd de nodige stappen te ondernemen, vergroot u de kans om op een veilige manier in uw omgeving te blijven wonen.

Deze brochure kan u als leidraad gebruiken om veilig te blijven bewegen en stevig op uw benen te staan!

Heb ik een verhoogd risico om te vallen?

U hebt een verhoogd risico om te vallen als u(w):

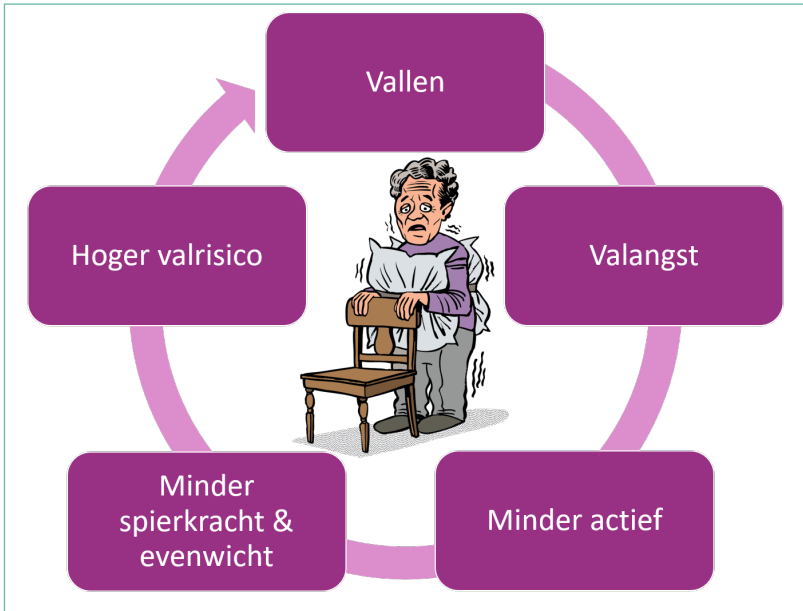
- al een val hebt meegemaakt;
- benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en als u onstabiel wandelt;
- regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- een beperkt zicht heeft;
- vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- slaapmedicatie of bloeddrukverlagende medicatie neemt;
- een chronische medische aandoening heeft zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- een trombose heeft gehad;
- perioden van duizeligheid heeft;
- weinig beweegt.

Gevolgen van een val

Een valincident kan vervelende gevolgen hebben. Het belangrijkste gevolg van een val is een breuk van bijvoorbeeld een pols, een wervel, het bekken en vooral van de heup. Deze breuken kunnen leiden tot pijn, verlies aan zelfstandigheid, opname in een rusthuis en zelfs tot overlijden.

Daarnaast ontstaat er ook vaak valangst en verlies aan zelfvertrouwen, waardoor de kwaliteit van het leven erg vermindert. Ook de kosten ten gevolge van een val kunnen hoog oplopen.

Laat angst om te vallen je leven niet bepalen



Veel ouderen zijn bang om te vallen.

Ook als u niet eerder bent gevallen kan u hiervoor angst hebben. Door die angst kunt u in een vicieuze cirkel terechtkomen: u gaat minder bewegen, waardoor uw spierkracht en evenwicht afnemen. Hierdoor neemt de kans op vallen toe.

Valangst heeft ook wel gevolgen voor uw sociale leven en de kwaliteit van uw leven. Als u minder vaak buiten komt, neemt u ook minder deel aan sociale gebeurtenissen. Hierdoor kunt u geïsoleerd raken, vereenzamen of depressief worden.

Vermijd vallen in het ziekenhuis

KENT U HET VALALARM?

Valincidenten kunnen nooit volledig voorkomen worden. Toch kunt u, samen met uw familie en vrienden, het risico op vallen sterk verminderen door enkele eenvoudige tips op te volgen. Deze tips worden samengevat in het woord VALALARM.



Veilige vloer

- Wacht met opstaan totdat de vloer droog is.
- Let op met zuurstofleidingen, kabels, infusen... die over de vloer slepen.
- Laat geen overtollig materiaal rondslingeren waarover u kunt struikelen of uitschuiven.



Alles binnen handbereik

- Houd voorwerpen die je vaak nodig hebt, zoals je zakdoek, bril of telefoon, dicht bij je ze zodat je er niet naar moet reiken als je ze wilt gebruiken.
- Zorg ervoor dat u makkelijk bij het alarm-systeem (bel) kunt en dat u weet hoe u deze moet gebruiken. Aarzel niet om hulp te vragen.



Laagstand van het bed

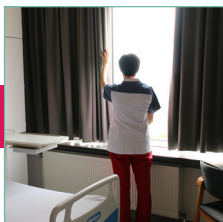
- Plaats het bed op de juiste hoogte, zodat u, als u op de rand van het bed gaat zitten, met beide voeten aan de grond kunt.
- Vermijd duizeligheid bij het rechtstaan. Zet u eerst even rechtop alvorens langzaam recht te staan.

Alle zorgverleners van Noorderhart doen hun uiterste beste om een val tijdens uw verblijf te vermijden. Aarzel niet ons om hulp te vragen!

A

Aangepast schoeisel

- Vermijd het lopen op kousen.
- Draag schoenen of pantoffels die goed aansluiten, voorzien zijn van een dichte hiel en die niet glijden.

L

Licht aandoen

- Open 's ochtends de gordijnen en voorzie voldoende licht.
- Laat 's nachts de nachtverlichting of de verlichting in de badkamer aan zodat u zich kunt oriënteren en u voldoende ziet wanneer u naar het toilet moet.

A

Aanreiken van hulpmiddelen

- Gebruik indien nodig een hulpmiddel, zoals krukken of een looprekje bij het wandelen.
- Vraag een wc-stoel of een toiletverhoger.

R

Rem plaatsen bij rollend materiaal

- Als u steun zoekt om op te staan of tijdens het lopen, hou u dan enkel vast aan zaken die niet kunnen rollen of wegschuiven.
- Controleer of de wieltjes van uw rollator, toiletstoel, rolstoel... vastgezet zijn vooraleer u rechtstaat/gaat zitten.

M

Meld defecte materialen

- Indien u een defect opmerkt, meld dit dan meteen aan een zorgverlener.

Risicofactoren en wat u eraan kan doen

BLIJF FIT EN ACTIEF

Goede reflexen, spierkracht, soepelheid en coördinatie zorgen ervoor dat u minder snel valt. Blijf daarom bewegen. Te weinig beweging zorgt ervoor dat uw spierkracht, die al bij het verouderen afneemt, sneller verdwijnt.

Ons advies

- Voer dagdagelijkse taken uit: poetsen, de hond uitlaten, spelen met de kleinkinderen, te voet gaan.
- Volg een oefenprogramma bij de kinesitherapeut.
- Volg een cursus turnen of tai-chi.
- Leer een hulpmiddel gebruiken (zie pagina 18).
- Probeer minimaal 30 minuten per dag te bewegen.

MEDICATIE

Hoe meer verschillende medicijnen u moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Medicijnen kunnen u slaperig, suf of draaierig maken, uw evenwicht verstoren, uw reacties verminderen en uw spieren slap maken.

Bent u wat ouder, dan krijgt u meer last van die bijwerkingen. Het risico stijgt indien u meer dan vier verschillende medicijnen per dag moet innemen. Vooral slaappillen, hartmedicatie, plaspillen en kalmeer middelen staan ervoor bekend dat zij het risico op vallen verhogen.

Ons advies

- Bespreek met uw huisarts het gebruik van uw medicatie, ook als u deze zonder voorschrift inneemt.

ZIEKTES

Heel wat ziektes zijn gelinkt aan vallen. We sommen de belangrijkste op: infecties, hartproblemen, herseninfarct, ziekte van Parkinson, dementie, depressie, ziekte van Menière, incontinentie, alcoholmisbruik, suikerziekte, bloedarmoede en uitdroging.

Ons advies

- Ga regelmatig naar uw huisarts zodat deze aandoeningen tijdig kunnen vastgesteld en behandeld worden.

GEZICHTSPROBLEMEN

Ook ogen worden ouder. Vanaf het 40ste levensjaar merken vele mensen dat doordat ze een boek of de krant minder gemakkelijk kunnen lezen. Sommigen zien minder goed in de verte. Andere belangrijke veranderingen zijn:

- Uw ogen worden gevoeliger voor zonlicht.
- Uw ogen hebben moeite om zich aan te passen van donker naar licht.
- Uw dieptezicht neemt af, waardoor u moeilijker afstanden kan inschatten.
- Uw kleurwaarneming neemt af.

Ons advies

- Ga minstens één keer per jaar naar de oogarts.
- Reinig de brilglazen dagelijks.
- Zorg voor voldoende verlichting, ook 's nachts.
- Draag een zonnebril of hoed bij fel zonlicht.

ONDERVOEDING

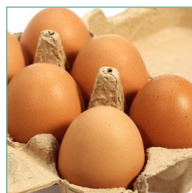
Ondervoeding geeft een verhoogd risico op vallen. U hebt stevige botten en goede spieren nodig om goed op uw benen te staan. Als u ouder wordt, krijgt u brozere botten. Calcium en vitamine D zijn noodzakelijk om uw botmassa te behouden. Eiwitten zorgen voor de opbouw van spieren.

Ons advies

Raadpleeg uw huisarts bij vermagering of verminderde eetlust

Deze voedingsmiddelen bevatten het meeste vitamine D, calcium of eiwitten:

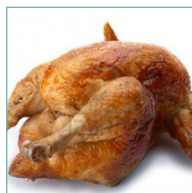
VITAMINE D



CALCIUM



EIWITTEN



PLOTSE BLOEDDRUKDALING

Orthostatische hypotensie (plotse bloeddrukdaling), wordt veroorzaakt door een verminderde zuurstoftoevoer naar de hersenen. Vele mensen ervaren dit bij het plots rechtkomen of wanneer ze van houding veranderen. Dit geeft een gevoel van duizeligheid of draaierigheid.



Ons advies

- Raadpleeg uw arts bij duizeligheid.
- Als het gaat om orthostatische hypotensie, plaats dan het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger. Kom steeds traag recht en blijf even zitten voor u begint te stappen tot de duizeligheid verdwenen is.
- Vermijd plotse bewegingen.

VALANGST

Angst om te vallen is normaal als er ijs of sneeuw ligt, als de vloer nat is, als het trottoir er slecht bij ligt, waardoor u zich meestal wat voorzigtiger gaat gedragen. Mensen met valangst gaan zelfs de dagdagelijkse taken als risicovol aanzien. Laat uw valangst uw leven niet beheersen zodat u bepaalde dingen niet meer gaat doen die u in feite wel nog kan.

Ons advies

- Zet uw telefoon op een centrale plaats, haal eventueel verschillende telefoons in huis.
- Leg alarmnummers bij de telefoon: 112, 100, 101, dokter, ...
- Draag een personenalarm rond uw hals.
- Sociale controle: maak afspraken met uw naasten. bv.:
 - Kinderen in de ochtend even bellen
 - Buur die dagelijks de krant komt brengen
 - Buren houden in de gaten of de gordijnen open gaan overdag
 - Geef een sleutel van uw woning aan familie, vrienden of burens.

VOETPROBLEMEN

Voetproblemen en het dragen van onaangepaste schoenen kunnen het risico op vallen verhogen. Ook op blote voeten of op kousen lopen (zelfs op antislipkousen), verhoogt het valrisico. Het is belangrijk uw voeten goed te (laten) verzorgen.

Bespreek voetproblemen zoals eeltknobbels, teenafwijkingen, ingegroeide nagels, blaren, zweren, wonden, verminderde gevoeligheid, ... altijd met uw huisarts. Ook een bezoek van de pedicure is geen overbodige luxe.

SCHOEISEL

Wat draagt u beter niet?

- Open schoenen
- Heel zachte zolen
- Te gladde zolen
- Versleten of scheve zolen
- Slecht passend of knellend schoeisel
- Versleten schoeisel
- Te hoge hakken (meer dan 3 cm)

Wat zijn goede schoenen?

- Gesloten schoenen of pantoffels
- Schoenen die goede steun geven aan de zool
- Schoenen met dunne stevige zool met reliëf
- Schoenen met een goede pasvorm

Tips bij het aan- en uittrekken van schoeisel

- Ga altijd zitten bij het aan- en uittrekken van uw schoenen
- Indien mogelijk, leg uw voet op uw andere knie om makkelijk bij uw schoen te komen (niet als u een heupprothese heeft).
- Gebruik een schoenlepel met lange steel

VEILIG



Pantoffels type Pulman of andere stevige gesloten



Gesloten schoen met velcro



Schoen met een lage hak



Sandalen met een riempje aan de hiel

ONVEILIG



Open pantoffels



Te dikke antislipzool



Schoen met een hoge hak



Crocs: te sterke antislipzool en geen riempje aan de hiel

Het dragen van slecht schoeisel veroorzaakt heel wat valpartijen.

Vermijd vallen thuis

Het is echt de moeite waard om uw eigen huis en tuin veiliger te maken. Voor uzelf, uw bezoekers en uw (klein)kinderen. Dat kan meestal zonder heel uw huis overhoop te halen, zonder zotte kosten en zonder aan gezelligheid of comfort in te boeten.

MAAK UW HUIS VEILIGER

Gang en inkom

- Leg onder de deurmat een antislip laag zodat deze niet kan wegschuiven.
- Geeft de brievenbus uit in de gang? Zorg er dan voor dat er een brievenkast aan de brievenbus is bevestigd, zodat u niet kan uitglijden over brieven en kranten.

Leefruimte



- Zorg dat er altijd voldoende passeerruimte is (ca. 85 cm) om u te verplaatsen.
- Haal alle obstakels weg van de vloer.
- Kleef losliggende kabels vast.
- Zorg voor voldoende verlichting.
- Zorg dat de vloer niet glad is.
- Haal alle kleine tapijten weg. Bij grote tapijten kleef u best de hoeken

vast en legt u er een antisliplaag onder.

- Voorzie comfortabele zetels die niet te diep zijn, met stevige leuningen.
- Stoel- of zetelverhoger: dit zijn blokken die onder de poten van de stoel of zetel worden geplaatst om de zithoogte te verhogen. Dit vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtekomen.
- Kijk na dat de deuren niet klemmen en dat u niet kan blijven haken achter de klink.
- Ga op eigen tempo naar de deur of telefoon als er gebeld wordt. Verwittig bekenden dat het even kan duren.
- Zet de telefoon op een gemakkelijk bereikbare en goed verlichte plaats. Voorzie eventueel een draagbare telefoon.
- Zorg voor een zitplaats bij het toestel.
- Verwijder matjes of een tochtbond zodat de deur vlot opendraait.
- Leg de afstandsbediening van de televisie op een vaste plaats.
- Verplaats zware toestellen nooit alleen.

Slaapkamer



- Doe steeds het licht aan als u 's nachts naar het toilet gaat.
 - Zorg dat de lichtschaakelaar of het nachtlampje bereikbaar is vanuit het bed.
 - Voorzie een toilet in de nabije omgeving, of plaats een toiletstoel naast het bed.
 - Zorg dat het bed op de juiste hoogte staat, zodat u als u op de rand van het bed gaat zitten met beide voeten aan de grond kunt.
- Een opsta-hulpmiddel wordt bevestigd aan het bed en zorgt ervoor dat je van een liggende naar een zittende positie kunt komen en steun kunt vinden bij het rechtekomen.

Badkamer



- Leg zowel in als voor de douche en in het bad een rubberen antislipmatje.
- Handgrepen kunnen handig zijn, om in/uit bad of van het toilet te komen.
- Gebruik een zitbankje in de douche en in het bad.
- Een badplank wordt dwars over het bad op de twee badranden geplaatst en is voorzien van zijklemmen die maken dat de plank niet kan verschuiven. Met de badplank kan u makkelijker in en uit bad stappen of zittend douchen (in bad). Het gebruik van een handgreep op de muur is hierbij nodig.
- Ga steeds zitten als u uw onderbenen, voeten... moet afdrogen, kleding aan/uit doet.
- Indien u zich onveilig voelt, kunt u een bad nemen in aanwezigheid van derden.

Toilet



- Een verhoogd toilet met zithoogte tussen 48 en 50cm vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan.
- Gebruik een toiletverhoger. Deze bestaan in verschillende uitvoeringen en hoogtes (let op: maximum hoogte van 50cm). Deze oplossing is vaak tijdelijk.
- Handgrepen en wandbeugels zorgen voor extra steun bij het gaan zitten en rechtstaan.

Trappen en drempels



- Zorg ervoor dat de doorgang vrij blijft.
 - Laat oneffen/beschadigde trappen herstellen.
 - Voorzie voldoende verlichting, met zowel boven als beneden aan de trap een lichtschaakelaar.
 - Ga na of het mogelijk is om langs beide zijden een leuning te plaatsen.
 - Ga rustig naar boven, neem trede per trede en maak gebruik van de leuning(en).
-
- Zorg dat de traploper goed vast ligt, of haal deze liefst weg.
 - Bevestig antislipstrips over de hele trapbreedte.
 - Zorg ervoor dat de basis en de top van de trap goed zichtbaar zijn.
 - Een traplift biedt een oplossing wanneer traplopen moeilijker verloopt. Contacteer gespecialiseerde firma's voor bijkomende info.

Tuin en terras

- Verwijder alle mos en dode bladeren.
- Voorzie buitenverlichting.
- Zorg voor de aanwezigheid van een goed begaanbaar pad, zonder losliggende tegels.

Hulpmiddelen

Bent u al eens gevallen, of heeft u angst om te vallen? Er bestaan heel wat hulpmiddelen om het dagelijkse leven te vergemakkelijken.

Actief bezig blijven is de perfecte remedie tegen spierverswakking en evenwichtsproblemen. Laat jouw wandelmoeilijkheden je niet beperken in je activiteiten! Ontdek wat een loophulp voor jou kan betekenen.

LOOPHULPMIDDELEN

Stok of kruk

Een stok/kruk is een lichte vorm van ondersteuning bij het stappen. Deze is vooral van toepassing als er aan één zijde (been of voet) een probleem is. Een stok/kruk kan het gevoel van veiligheid verhogen, als er geen grote problemen met het evenwicht zijn.

Loopkader

Een loopkader is vooral geschikt voor mensen die zwaar moeten steunen tijdens het staan en lopen, bijvoorbeeld bij ernstige spierzwakte in de benen. Een loopkader is minder geschikt om buitenshuis te gebruiken.

Looprek

Een looprek biedt veel steun en vormt tegelijkertijd weinig belemmering tijdens het stappen. Er kan bovendien even op gezeten worden om te rusten. Een looprek is minder geschikt om buitenshuis te gebruiken.



Rollator

Een rollator biedt veel steun en vormt tegelijkertijd weinig belemmering tijdens het stappen. Er kan even op gezeten worden en er kan een dienblad en mandje op geplaatst worden. Een rollator kunt u zowel binnen als buiten gebruiken.



Wilt u graag meer informatie?

De medewerkers van jouw ziekenfonds kunnen samen met jou kijken welk model het meest geschikt is en je informeren of je in aanmerking komt voor een financiële tussenkomst.

Personenalarm

Het meest gekende systeem is de drukknop binnenshuis.

In een noodsituatie kom je met één druk op de knop in contact met een zorgcentrale, die de gepaste interventie organiseert. Deze zorgcentrale heeft ook oog voor preventie, nazorg en begeleiding.



Wil je graag meer informatie?

Ga dan naar jouw ziekenfonds in de buurt.

Senioren gsm

De noodknop is misschien wel de belangrijkste eigenschap van een senioren gsm. In noodsituaties bereik je hiermee een of meerdere vooraf ingestelde contactpersonen.



Tip: test deze functie vooraf even uit, zodat jij en de contactpersonen precies weten hoe het werkt. Meestal krijgen zij eerst een sms, waarna ze een voor een worden opgebeld totdat er opgenomen wordt. Het is daarom verstandig om

mobiele nummers in te stellen, daar vaste telefoons meestal geen sms'jes kunnen ontvangen.

Wil je graag meer informatie?

Ga dan naar een multimedia-winkel.

SCHOENAANTREKHULP

Stevige schoenen met een volledige omsluiting genieten steeds de voorkeur in het kader van valpreventie. Indien het aantrekken van degelijk schoeisel een probleem vormt, kunnen hulpmiddelen en aanpassingen in het aantrekken van schoenen een oplossing bieden.



Wil je graag meer informatie?

Ga dan naar jouw ziekenfonds in de buurt.

ANTISLIPKOUSEN

Antislipkousen zijn enkel te overwegen als tijdelijke oplossing in afwachting van gesloten schoenen.

Er is een groot kwaliteitsverschil tussen de aangeboden kousen. Foutief gebruik van de antislipkousen (bijvoorbeeld binnenstebuiten aantrekken) kunnen het effect eveneens negatief beïnvloeden.



Wil je graag meer informatie?

Dit kan bij de verpleegkundigen van Noorderhart Mariaziekenhuis of Noorderhart Revalidatie & MS of bij jouw ziekenfonds in de buurt.

ERGOTHERAPIE & WOONADVIES AAN HUIS

Voor wie?

Personen waarbij ziekte, handicap, ongeval of de leeftijd ervoor zorgen dat dagelijkse taken in huis moeilijk kunnen worden.

Doel?

Ergo begeleiding en woonadvies op maat hebben als doel iemand zo lang mogelijk in zijn vertrouwde omgeving te houden. Praktische tips, hulpmiddelen en/of woningaanpassingen helpen hier vaak al bij (bv. handgrepen, traplift, hooglaagbed...).

Iedereen kan een intakegesprek aanvragen bij de ergotherapeuten van zijn eigen ziekenfonds. Tijdens een huisbezoek kijken ze samen met de bewoners wat de concrete vragen zijn en hoe dit realiseerbaar is.



Wil je graag meer informatie?

Ga naar jouw ziekenfonds in de buurt. Ze geven hierin gratis deskundig advies.

Heeft u hulp nodig om rond te wandelen?

De zorgverlener zal u zeggen of het veilig is als u alleen rond wandelt.

Wees niet bang om hulp te vragen als u die nodig hebt

Druk op de alarmbel als u hulp nodig hebt. Een medewerker zal u uitleggen hoe u de alarmbel kunt gebruiken.

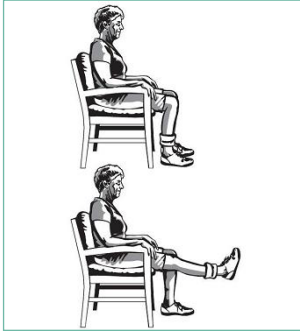
Wacht tot de medewerker er is

Sta zeker niet alleen op als u twijfelt of duizelig bent.

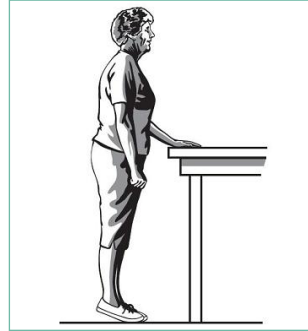
Sta traag recht om duizeligheid te voorkomen

Spierversterkende oefeningen om vallen te voorkomen

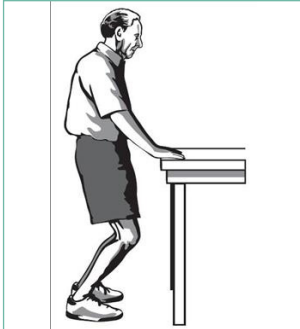
GA ZITTEN EN STREK UW BEEN



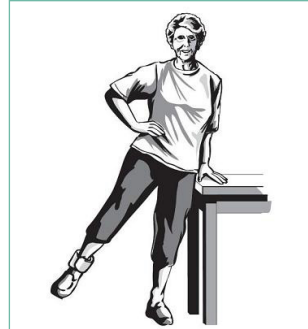
STA OP DE TENEN



BUIG DOOR DE KNIËN



**HEF UW BEEN ZIJ-
WAARTS OP**



RECHTKOMEN NA EEN VAL

Het risico op complicaties stijgt wanneer ouderen na een val langdurig op de grond blijven liggen. Denk maar aan: onderkoeling, uitdroging, doorligwonden, longontsteking en zelfs overlijden. Het is belangrijk om te weten wat je moet doen wanneer je toch gevallen bent.

Wat te doen als je toch valt?

- Blijf rustig!
- Zorg dat je niet onderkoelt: bedek jezelf met kranten, tapijt, deken, jas, kussens...
- Probeer iemand te verwittigen (telefoon, personaalarm, roepen, kloppen).
- Probeer recht te komen als je geen erge pijn voelt (bv. aan je heupen, in je buik, aan je hoofd of in je borststreek).

Hoe kom je weer recht na een val?

- Rol op je buik door je hand over je buik in de andere richting te brengen (zie foto 1, 2, 3).
- Duw u omhoog op beide handen zodat u steunt op handen en knieën (zie foto 4).
- Zoek steun aan een stevig en stabiel meubel (zie foto 5).
- Zet 1 voet plat op de grond, plooi je knie en duw je op (zie foto 6,7).



HUISARTS

Gevallen of problemen met uw evenwicht- en/of mobiliteit?

Praat erover met uw huisarts. Hij zal nagaan of u een verhoogd valrisico hebt en welke risicofactoren hier een rol in spelen.

Heel wat risicofactoren kunnen aangepakt of behandeld worden. Zo nodig verwijst de huisarts door naar een andere gezondheidswerker zoals een kinesitherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige.

VALKLINIEK

In overleg met de huisarts wordt er een afspraak gemaakt in de valkliniek in Noorderhart Mariaziekenhuis.

Een multidisciplinair team onder leiding van de geriater onderzoekt welke factoren een rol spelen bij het vallen of een bijdrage leveren tot een verhoogd valrisico.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen?
Neem gerust contact op met een verpleegkundige van uw afdeling.

Notities





versie: 29 juli 2022

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be