

Hoe rechtkomen na een val?

Indien u toch gevallen bent, probeer dan vooral niet in paniek te raken.

Denkt u op eigen kracht opnieuw te kunnen rechtstaan, dan is dit de beste manier:

1. Draai u om tot u op uw buik terecht komt.
2. Kom tot handen- en knieënstand en probeer zo naar een stevig meubel toe te kruipen (een zetel, tafel, trap, enz).
3. Neem dit meubel met beide handen vast, plaats u ene voet plat op de grond en probeer u op te duwen.
4. Indien rechtkomen niet meer lukt, probeer dan of u zich op uw zitvlak of op één zijde kunt voortslepen tot u een telefoon bereikt. Als u echter teveel pijn heeft om u te verplaatsen of de kracht ontbreekt, tracht dan zeker om onderkoeling te vermijden. Trek kussens, kledingstukken, handdoeken of het tapijt naar u toe om u te bedekken en roep om hulp.
5. Indien u beschikt over een persoonlijk alarmsysteem kunt u de knop indrukken en wachten op hulp. Ook een GSM die u steeds op zak heeft kan een handig hulpmiddel zijn in geval van nood. Beschikt u over geen van beide, dan is het raadzaam om burens of familie te vragen op vaste tijdstippen contact op te nemen.



Geriatrisch dagziekenhuis
AZ Sint-Lucas – Straat 58
Groenebriel 1, 9000 Gent
Tel: 09-224 51 59
verplafd.dkg@azstlucas.be

Wenst u meer informatie over valpreventie, dan kan u terecht op onderstaande sites:
www.valpreventie.be
www.boebs.be

www.azstlucas.be

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

campus Sint-Lucas
Groenebriel 1, 9000 Gent

campus Volkskliniek
Tichelrei 1, 9000 Gent

tel. 09-224 61 11
info@azstlucas.be



azsint-lucas

Sint-Lucas

info



> Valpreventie



azsint-lucas



Inleiding

Dertig procent van de 65-plussers valt wel eens. Bij de 80-jarigen verhoogt dit percentage zelfs tot 50%.

Deze valpartijen resulteren in 1 op 10 gevallen tot een ziekenhuisopname, waarvan een kwart overlijdt na een heupfractuur en nog eens een kwart blijvend invalide is. Reden genoeg dus om het risico op vallen zo klein mogelijk te houden.

Wat verhoogt het risico om te vallen?

Hierin speelt vooral de leeftijd een belangrijke rol. Oudere mensen worden minder mobiel en nemen als gevolg ook minder beweging. Het zicht gaat achteruit, men heeft al wat vaker last van draaierigheid en ook de reactiesnelheid gaat sterk achteruit.

Maar ook omgevingsfactoren spelen een rol: losliggende tapijten, onvoldoende verlichting, slechte schoenen...

Het is belangrijk om al deze factoren samen aan te pakken en zo de kans op valpartijen te verminderen.

Hoe kan je vallen voorkomen: enkele nuttige tips

1. Veel bewegen

Het is aan te raden om dagelijks 30 minuten te bewegen. Dit kan een wandeling naar de bakker zijn, werken in de tuin, een tochtje op de fiets, enz. Probeer dit zoveel mogelijk in uw dagelijks leven te integreren, zo zult u het langer kunnen volhouden. Inschrijven in een sportclub of sportieve activiteiten plannen met vrienden is ook altijd een goed idee.

2. Draag aangepaste schoenen

Draag altijd schoenen die goed aansluiten rond de voet en een stevige zool hebben. Losse pantoffels of slippers vormen een groot valgevaar!

3. Gebruik hulpmiddelen

Als u merkt dat stappen steeds moeilijker gaat en u problemen heeft met uw evenwicht, ga dan tijdig op zoek naar de gepaste hulpmiddelen. Een stok of looprekje bieden een extra steun, maar ook baren tegen de muur zijn een goede hulp om u op een veilige manier te verplaatsen. Voor deze en tal van andere hulpmiddelen kunt u steeds terecht bij uw mutualiteit.

4. Controleer de veiligheid in huis

Losse kabels over de vloer, rommel die op de grond ligt, losse of omgekrulde matjes en tapijten, gladde trappen, donkere ruimtes, natte vloeren, smalle doorgangen, ... het zijn allemaal factoren die het risico op een val doen toenemen. Stap eens rond door uw huis en controleer waar de gevaren zitten en waar er aanpassingen mogelijk zijn. Zorg dat uw trap een stevige leuning heeft en de bekleding goed vastzit. Zorg voor voldoende verlichting en kies voor tapijten met een anti-sliplaag. Kruip niet nodeloos op trapjes of stoelen en probeer u vooral niet te haasten als de telefoon gaat of iemand aan de deur belt.

5. Laat uw zicht controleren

Het is aan te raden jaarlijks een bezoek te brengen aan de oogarts om uw zicht te controleren en ervoor te zorgen dat u de juiste bril heeft. Het is ook beter om twee aparte brillen te hebben dan één bril met dubbel zicht.

6. Houd uw medicatie in de gaten

Als u veel medicijnen neemt, hebben deze onvermijdelijk ook veel bijwerkingen. Deze kunnen nadelig zijn voor uw evenwicht en stabiliteit. Praat hierover met uw arts.

Ook indien u last hebt van duizeligheid tijdens het rechtstaan is het raadzaam een arts te contacteren. Neem geen medicatie op eigen initiatief!