

Veilig op weg

Valpreventie bij ouderen



Veilig op weg

Valpreventie bij ouderen

Vallen vormt een grote bedreiging voor oudere mensen. Voor een 75-plusser is vallen één van de meest voorkomende redenen van een ziekenhuisopname, vaak met belangrijke gevolgen.

Vallen is soms een signaal van een onderliggend probleem dat aandacht verdient.

In Vlaanderen valt 40% van de 70-plussers die nog thuis wonen één keer per jaar, bij 80-plussers stijgt dat cijfer tot 50% per jaar. Toch wordt maar 20% van de valincidenten gemeld aan een arts.

Vallen is een probleem van veel factoren en vraagt een aanpak op verschillende vlakken. In deze brochure leest u hoe u zelf vallen kunt vermijden en hoe we in het ziekenhuis het valrisico verkleinen.



Geriatrische evaluatie

Op de afdeling geriatrie of in het dagziekenhuis geriatrie stellen we, in overleg met uw huisarts, een overzicht op van alle risicofactoren van vallen. Vervolgens maken we een interventieplan op om uw persoonlijk valrisico te verkleinen. Dat gebeurt door een gezamenlijke aanpak van de geriater, de verpleegkundige, de kinesitherapeut, de ergotherapeut, de diëtist, de sociaal werker en eventueel de hartspecialist, de neuroloog en de arts fysieke geneeskunde en revalidatie.

Gevolgen van een val

- Een breuk van bijvoorbeeld een heup, een pols, een wervel of het bekken.
- Breuken leiden tot pijn, verlies van zelfstandigheid, opname in een ziekenhuis of een woon- en zorgcentrum en soms zelfs tot overlijden.
- Valangst waardoor de kwaliteit van het leven vermindert.
- De kosten ten gevolge van een val kunnen hoog oplopen.

Risicofactoren en tips om valincidenten te vermijden

Te weinig beweging

Te weinig beweging zorgt ervoor dat uw spierkracht, die bij het verouderen vanzelf afneemt, nog sneller vermindert. Daarnaast ontstaan er ook evenwichtstoornissen.

Volg een aangepast oefenprogramma met de kinesitherapeut. Schaf een geschikt loophulpmiddel aan, in samenspraak met de kinesitherapeut. Beweeg minimaal 30 minuten per dag (wandelen naar de bakker, fietsen ...). Spreek erover met uw arts.

Medicatie

Medicatiegebruik is een belangrijke oorzaak van vallen. Er is een verhoogd risico vanaf meer dan vier verschillende medicijnen per dag. Vooral slaapmedicatie, medicatie voor het hart, vochtafdrijvende medicatie en anti-depressiva verhogen het risico op vallen. **Bespreek met uw arts de noodzaak en mogelijke bijwerkingen van elk geneesmiddel.**



Bepaalde aandoeningen

Heel wat ziektes zijn gelinkt aan vallen. We sommen de belangrijkste op: infecties, hartproblemen, stoornissen in de hersendoorbloeding, ziekte van Parkinson, dementie, depressie, ziekte van Menière, incontinentie, alcoholmisbruik, diabetes, bloedarmoede en uitdroging. **Ga regelmatig naar uw arts zodat hij aandoeningen op tijd kan vaststellen, behandelen en opvolgen.**

Ondervoeding

Ondervoeding geeft een verhoogd risico op vallen. Ons lichaam heeft eiwitten nodig om spiermassa op te bouwen en calcium en vitamine D om de botmassa te behouden. **Raadpleeg uw arts bij vermagering of verminderde eetlust.**

TIPS

- Kies voor evenwichtige en gevarieerde voeding.
- Drink voldoende water.
- Beperk alcohol (max. 1 glas/dag).

Osteoporose

Patiënten met osteoporose of botontkalking hebben een hoger risico om een wervel, een pols, het bekken of een heup te breken. Er bestaat een goede behandeling. **Praat over osteoporose met uw arts en de osteoporoseverpleegkundige.**

TIPS

Beperk osteoporose door een gezonde levensstijl:

- Eet gezonde voeding, rijk aan calcium: zuivelproducten, groene groenten, vette vis, bruin brood.
- Beweeg voldoende.
- Ga geregeld buiten in de zon (vitamine D).
- Gebruik dagelijks calcium + vitamine D.

Plotse bloeddrukdaling

Veel mensen ervaren een plotse bloeddrukdaling als ze plots rechtkomen of veranderen van houding. Door de verminderde zuurstoftoevoer naar de hersenen ontstaat er een gevoel van duizeligheid of draaierigheid.

Raadpleeg uw arts bij duizeligheid.

TIPS

- Blijf even rechtzitten voor u rechtstaat.
- Sta traag recht.
- Begin pas te stappen nadat de duizeligheid verdwenen is.



Gezichtsproblemen

Een stoornis van het zicht zoals cataract en glaucoom kunnen in 70% van de gevallen gemakkelijk behandeld worden.

Raadpleeg uw oogarts één keer per jaar.

TIPS

- Draag altijd uw eigen bril.
- Zorg dat uw brilglazen altijd proper zijn.
- Weet dat een bifocale en progressieve bril (dubbelfocus bril) gevaren inhouden.

Valangst

Mensen met valangst gaan risicovolle situaties vermijden. Dat kan verlamvend werken en net leiden tot minder bewegen. **Praat erover met uw huisarts. Een personenalarmsysteem kan uw angst verminderen.** Raadpleeg daarvoor uw mutualiteit.

Voetproblemen & onveilig schoeisel

Voetproblemen zoals eeltknobbels, ingegroeide nagels, blaren, geamputeerde tenen, drukkunten, open wonden en ook onveilig schoeisel zijn belangrijke oorzaken van vallen.

Verzorg uw voeten of laat uw voeten verzorgen door een pedicure. U hebt recht op terugbetaling van een pedicure. Zorg voor goed en veilig schoeisel. In het ziekenhuis moet u veilige schoenen dragen, in het kader van valpreventie en om te kunnen beginnen met gangrevalidatie.

Wat zijn veilige schoenen?

- Instappers met dichte hiel
- Gesloten veterschoen
- Gesloten schoenen met velcrosluiting
- Schoenen met een lage hak
- Gesloten sandalen of pantoffels

Wat draagt u beter niet?

- Open schoenen
- Slippers
- Sportschoenen met antislipzool
- Gladde leren zolen of crêpezolen
- Versleten schoenen of pantoffels

Als u geen veilige schoenen hebt, kunt u ze aankopen in het ziekenhuis. Raadpleeg de verpleegkundige op de afdeling.

Omgevingsfactoren

Leefruimte

- Zorg voor voldoende brede doorgang.
- Vermijd te gladde of natte vloeren.
- Verwijder uw tapijten.
- Zorg voor ondiepe comfortabele zetels.
- Kijk na of de deuren niet klemmen.
- Als de telefoon of deurbel gaat, sta dan rustig op.
- Zet de telefoon op een centrale plaats en op zithoogte.
- Kleef losliggende kabels vast.
- Maak drempels zichtbaar (fluorescerende strips).
- Verplaats zware voorwerpen nooit alleen.

Badkamer

- Plaats een antislipmat in het bad of de douche.
- Voorzie een steunbaar.
- Als u zich onveilig voelt, kunt u best een bad of douche nemen in aanwezigheid van derden (bv. thuisverpleging).

Slaapkamer

- Zorg voor genoeg licht (nachtlampje).
- Zorg voor een aangepast bed, de zithoogte is van belang.
- Zorg voor een toiletstoel in de nabije omgeving.

Tuin en terras

- Verwijder alle mos en dode bladeren.
- Zorg voor een goed begaanbaar pad, zonder losliggende tegels.
- Zorg voor buitenverlichting.
- Maak drempels goed herkenbaar (fluorescerende strips).

Trappen en drempels

- Voorzie een stevige trapleuning aan beide zijden van de trap.
- Laat nooit voorwerpen op de treden liggen.
- Zorg dat de eerste en laatste trede duidelijk onderscheiden zijn van de vloer zodat u ze niet 'mist' (fluorescerende strips).
- Betreed nooit de trap met enkel sokken of nylonkousen.
- Ga rustig de trap af, neem trede per trede en houd de leuning goed vast.
- Gevaarlijke trappen met smalle treden kunt u het best achterwaarts afgaan.

Loop- en andere hulpmiddelen

De meeste valongevallen vinden plaats tijdens het lopen, staan of opstaan uit een stoel of bed. Een loop- of een ander hulpmiddel kan u ondersteunen om het risico op vallen te verkleinen. Vraag raad aan uw huisarts of therapeut.

Loophulpmiddelen

Hieronder vindt u voorbeelden van loophulpmiddelen. Uw therapeut kan:

- advies geven bij de keuze van het juiste loophulpmiddel.
- de hoogte bepalen van het loophulpmiddel.
- u het correct gebruik van het loophulpmiddel aanleren

Andere hulpmiddelen

Deze hulpmiddelen verkleinen het valrisico:

- Beenopheffer
- Grijpstok
- Lange schoenlepel
- Toiletverhoger of toiletstoel
- Antislipmateriaal

looprek



elleboogkrukken



wandelstok



rollator



Verplaatsen

De kans op vallen verhoogt als u opstaat, gaat zitten of liggen. Dat kan komen door draaierigheid maar ook doordat u verplaatsingen niet veilig uitvoert.

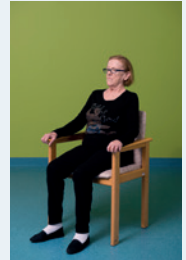


Trappen opwaarts

- Neem de leuning goed vast.
- Ga trede per trede naar boven.

Rechtstaan

- Neem beide armleuningen vast, voeten plat op de grond.
- Breng de romp voldoende naar voor.
- Duw u langzaam op vanuit de stoel, steun op uw armen.
- Sta eerst goed recht, neem dan pas het hulpmiddel vast (**trek u nooit recht aan het loophulpmiddel**).
- Begin pas te stappen als u geen draaiingen meer voelt.



Zitten

- Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan.
- Voel de rand van de stoel achter uw knieën.
- Neem beide armleuningen vast en ga langzaam zitten.





Trappen afwaarts

- Neem de leuning goed vast.
- Daal trede per trede de trap af.
- Of ga achterwaarts de trap af, trede per trede.



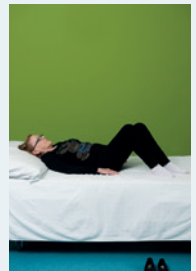
In bed

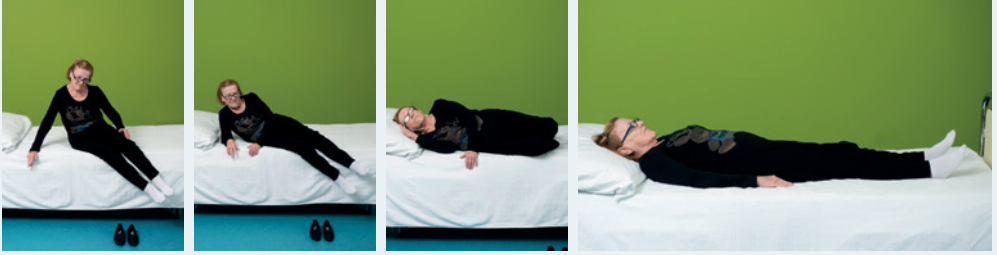
- Ga zitten op de rand van uw bed.
- Schuif uw bekken zo ver mogelijk naar achter.
- Steun met uw hand op uw bed, hef uw benen omhoog en leg ze op het bed.
- Draai vanuit zijlig voorzichtig om tot u op uw rug ligt.



Uit bed

- Plooi uw benen en zet uw voeten plat op het bed.
- Rol op uw zij.
- Breng uw voeten uit bed en duw uw bovenlichaam op met uw arm.
- Steun met uw beide handen op het bed.
- Schuif met uw lichaam naar voren.
- Blijf even zitten op de rand van het bed.
- Plaats uw voeten op de grond en duw uzelf omhoog.
- Sta recht, blijf even staan en begin pas te stappen als u geen draaiingen meer voelt.

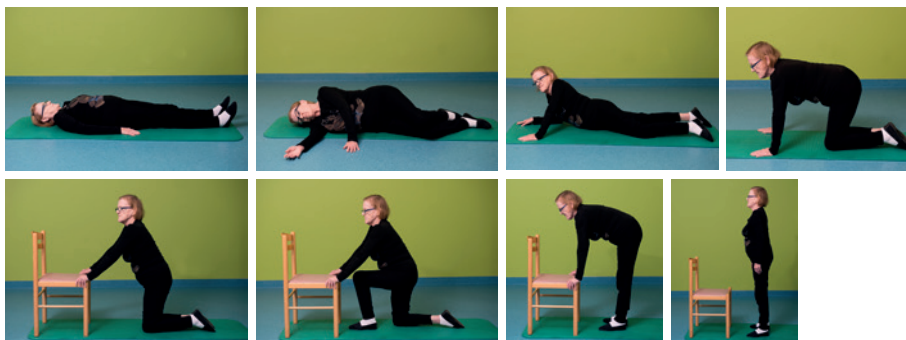




Vallen en opstaan

Na een val is het belangrijk dat u zo snel mogelijk terug rechtstaat. Probeer vooral rustig te blijven. Controleer eerst of alles in orde is. Probeer daarna op eigen kracht recht te komen.

- Plooi één been en rol om tot buiklig.
- Steun op beide handen en knieën.
- Kruip naar een stoel of ander stabiel voorwerp waarop u kunt steunen om recht te komen.
- Steun met uw handen op de stoel en hef een knie op zodat één been gebogen is, met uw voet plat op de grond.
- Steun met uw handen op de zitting van de stoel en sta recht.



Als rechtekomen niet meer lukt, probeer dan om u op uw zitvlak of op één zijde voort te slepen tot u een **telefoon** bereikt. Als u te veel pijn of te weinig kracht hebt om u te verplaatsen, probeer dan in eerste instantie **onderkoeling te vermijden**. Trek kussens, kledingstukken, handdoeken of het tapijt naar u toe om u te bedekken en roep om hulp. Het dragen van een **personaalarm** helpt u om zeer snel hulp in te roepen.

Oefeningen voor thuis

Stoornissen van het evenwicht, de mobiliteit en verminderde spierkracht zijn dikwijls de oorzaak van een valincident. Daarom is het belangrijk om te blijven oefenen en te blijven bewegen. Zo onderhoudt of verbetert u uw beweeglijkheid, kracht, uithouding en evenwicht.

Een doeltreffend oefenprogramma en evenwichtsoefeningen gebeuren best onder begeleiding van een kinesitherapeut. Die past het programma individueel aan en bouwt progressief op. Oefen twee- tot driemaal per week op permanente basis.

Daarnaast is het ook belangrijk om meer aan algemene lichaamsbeweging te doen: we raden aan om 30 minuten per dag te bewegen. Doe lichamelijke activiteiten, zoals wandelen, fietsen op de hometrainer, tuinieren ... in functie van wat haalbaar is voor u, zonder uw veiligheid in gevaar te brengen.

Als het niet mogelijk is om een oefenprogramma te volgen of aan algemene lichaamsbeweging te doen, geven wij u enkele basisoefeningen mee die u kunt uitvoeren in zit en stand met steun. Kies voor een vast meubel als steunpunt, bijvoorbeeld een tafel in plaats van een stoel.

Oefeningen in zit of stand

1. Handsen aan de schouders.
2. Streck uw armen naar voor uit: 10 maal uitvoeren.
3. Breng uw armen langs voor tot boven het hoofd: 10 maal uitvoeren.
4. Breng uw armen langs uw zij tot boven uw hoofd: 10 maal uitvoeren
5. Leg afwisselend de rechter- en de linkerhand in de nek: 10 maal elke hand.
6. Breng afwisselend de rechter- en linkerhand op de rug: 10 maal elke hand.



Beginpositie

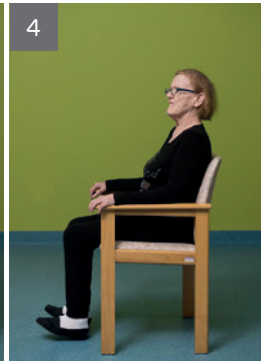
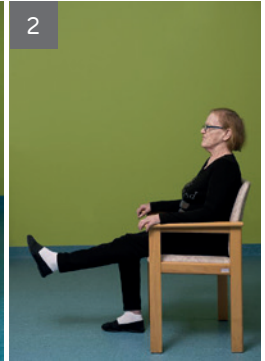


Oefeningen in zit

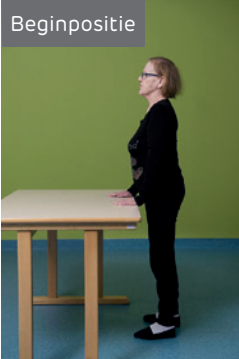
Beginpositie:

Neem een stevige stoel en zit rechtop met de voeten onder de knieën.

1. Hef afwisselend uw rechter- en uw linker knie: 10 maal elke knie.
2. Streck afwisselend uw rechter- en uw linkerbeen: 10 maal elk been.
3. Steun op de tenen, hef uw hielen naar omhoog: 10 maal uitvoeren.
4. Steun op de hielen, hef uw tenen naar omhoog: 10 maal uitvoeren.
5. Hef beide benen, plaats ze opzij en zet terug samen: 10 maal uitvoeren.
6. Trek beide knieën tegelijk op: 10 maal uitvoeren.



Beginpositie

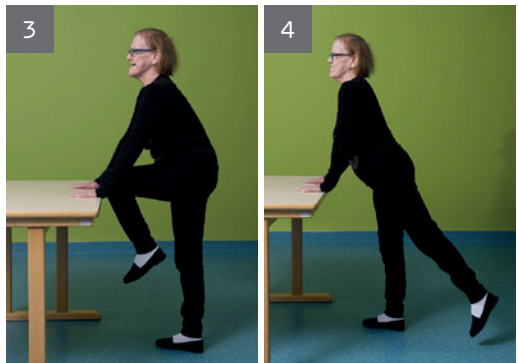
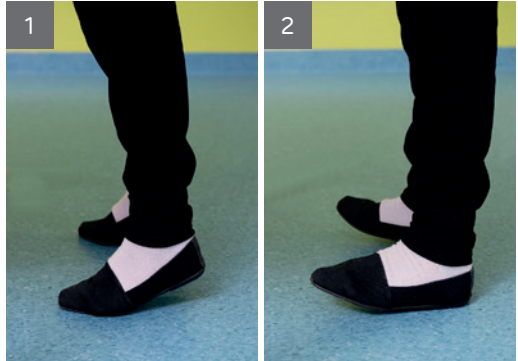


Oefeningen in stand

Beginpositie:

Sta rechtop en steun op een stevig meubel (tafel, kast ...).

1. Ga 10 maal op de tenen staan.
2. Ga 10 maal op de hielen staan.
3. Hef afwisselend de rechter- en de linkerknie: 10 maal elke knie.
4. Hef afwisselend uw rechter- en uw linkerbeen gestrekt achterwaarts: 10 maal elk been.
5. Buig licht door beide knieën en strek de benen terug: 10 maal.
6. Hef afwisselend het rechter- en het linkerbeen gestrekt zijwaarts: 10 maal elk been.



Contact

Verpleegafdelingen geriatrie

Geriatric 1 (street 42)

T 09 224 51 42

Geriatric 2 (street 37)

T 09 224 51 37

Geriatric 3 (street 40)

T 09 224 51 40

Geriatric 4 (street 44)

T 09 224 51 44

Geriatric 5 (street 81)

T 09 224 51 81

Dagziekenhuis geriatrie

Street 80

E verplafd.dkg@azstlucas.be

T 09 224 51 80

Secretariaat geriatrie

Street 80

T 09 224 54 90

Externe liaison geriatrie

E externeliasionG_SL@azstlucas.be

T 09 224 56 22

Interne liaison geriatrie

E interneliasionG_SL@azstlucas.be

T 09 224 56 22 or 09 224 56 17

Osteoporoseverpleegkundige

T 09 224 50 12

Sociale dienst

Street 18

T 09 224 58 01

Enkele nuttige websites en gegevens

- www.azstlucas.be (zoek op 'geriatric')
- www.vermijdvallen.be
- www.boebs.be

Ergotherapie aan huis, OCMW Gent

T 09 266 95 19

Ergotherapie CM Gent

T 078 15 21 52

Ergotherapie Bond Moyson Gent

T 09 333 54 00

Ergotherapie Liberale Mutualiteit

T 09 235 72 85

artikel 21.878 | Laatste update: mei 2021

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opgesteld, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.