



INFORMATIE voor de patiënt

HOE KAN IK VERMIJDEN DAT IK VAL?

In deze brochure overlopen we de risicofactoren voor een val. We geven ook waardevolle tips om vallen te vermijden.

We richten ons in de eerste plaats tot oudere mensen. Zij hebben een sterk verhoogde kans op vallen en daarom krijgt valpreventie bijzondere aandacht in het zorgprogramma geriatrie.

Daarnaast hopen we met deze informatie ook mensen te bereiken die jonger zijn maar die meer valrisico hebben als gevolg van een ziekte of een lichamelijke beperking.



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

Wergroep Valpreventie
Zorgprogramma Geriatrie

☎ 02 477 63 66



Deze informatie is erg belangrijk omdat:

- elke val risico's inhoudt op (ernstige) letsels,
- letsels blijvend kunnen zijn en uw zelfstandigheid kunnen beperken,
- het risico op vallen toeneemt met de leeftijd: binnen de groep 70 plussers, valt 33 % tot 50 % minstens 1 x/jaar.

Inhoud

Pagina

- 4 – 15 Twaalf oorzaken van vallen; tips om valrisico's te vermijden en uw leefomgeving aan te passen
- 16 Veilig gaan zitten en rechtstaan
- 17 – 18 Toch gevallen, wat nu?
- 18 – 19 Bijkomende ondersteuning:
- Programma Valpreventie Geriatrie
 - Externe organisaties
 - Extra hulpmiddelen

Twaalf oorzaken van vallen

1. Te weinig beweging
2. Geheugenproblemen
3. Verminderd zicht
4. Duizeligheid
5. Angst om te vallen
6. Pijn
7. Problemen met plassen
8. Tekort aan vitamine D
9. Te veel risico nemen
10. Gebruik van medicatie
11. Onveilige thussituatie
12. Geen veilig schoeisel



Voorkomen is beter dan genezen

1. Te weinig beweging

Meer beweging verkleint het risico op vallen.

Door te bewegen:

- verbeteren de spierkracht en het evenwicht
- blijven de gewrichten langer soepel
- blijven de botten steviger
- verhoogt de weerbaarheid
- krijgt u meer energie

Bewegen kan op veel manieren:

- in het huishouden (schoonmaken, strijken, ...)
- buiten komen, tuinieren, winkelen
- fietsen, wandelen, zwemmen
- ...

Hebt u een onzekere en/of instabiele gang?

Gebruik een hulpmiddel zoals een wandelstok, kruk, looprek of rollator. Vraag deskundig advies om te weten welke hulpmiddelen het meest geschikt zijn en of u in aanmerking komt voor een financiële tussenkomst.



2. Vergeetachtigheid

Met ouder te worden is het normaal dat u vaker vergeet, bv.:

- waar uw sleutels liggen
- wat u wilde zeggen, ...

Geheugenverlies daarentegen is niet normaal:

- dan vergeet u steeds vaker en meer
- uw dagelijkse activiteiten verlopen minder vlot
- u wordt minder voorzichtig als u stapt

Als u dat opmerkt, verwittig uw huisarts dan zo snel mogelijk want het kan om een onderliggend probleem gaan. Door u snel naar een specialist door te verwijzen kan de oorzaak opgespoord en beter behandeld worden.



3. Minder goed zicht

Minder goed zicht verhoogt het risico op vallen. De oorzaken kunnen uiteenlopend zijn:

- u hebt een bril of nieuwe glazen nodig: breng een bezoekje aan uw optiker
- uw glazen zijn vuil: maak ze geregeld schoon met water en zeep
- u hebt een aandoening zoals cataract (vertroebeling van uw lens) of maculadegeneratie (vertroebeling van het midden van uw gezichtsveld): uw huisarts kan u naar de oogarts doorverwijzen voor een grondig nazicht
- onvoldoende verlichting: zorg voor genoeg licht als u rondstapt



4. Duizeligheid

Duizeligheid kan u plots uit evenwicht brengen en een val veroorzaken. Gekende oorzaken zijn o.a.

- een (plotse) daling van de bloeddruk
- een bijwerking van medicatie
- een stoornis in het evenwichtsorgaan



Wat kan u doen als u zich duizelig voelt?

- blijf even zitten tot de duizeligheid verdwijnt
- u kan intussen wat bewegingsoefeningen doen om de doorbloeding te stimuleren
- sta slechts langzaam recht en zorg voor steun
- neem contact op met uw huisarts als het probleem zich regelmatig voordoet

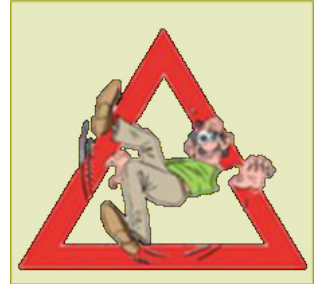


5. Angst om te vallen

Mensen kunnen om uiteenlopende redenen bang worden om te vallen. En wie al eens gevallen is, kan ook schrik krijgen om opnieuw te vallen.

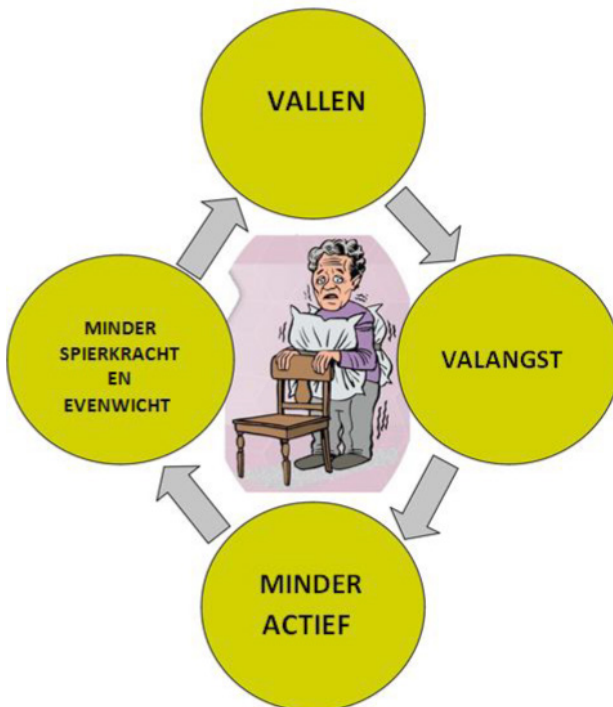
Het gevolg kan zijn:

- dat u minder gaat bewegen
- dat u activiteiten begint te vermijden
- dat uw sociale contacten verminderen
- dat u minder zelfstandig wordt
- dat uw gezondheidstoestand achteruit gaat



De goede raad luidt:

Maak de risico's op een nieuwe val zo klein mogelijk maar laat uw leven niet door valangst bepalen!



6. Pijn

Pijn kan de mobiliteit en het evenwichtsgevoel verstoren en kan daardoor op indirecte manier een val uitlokken..

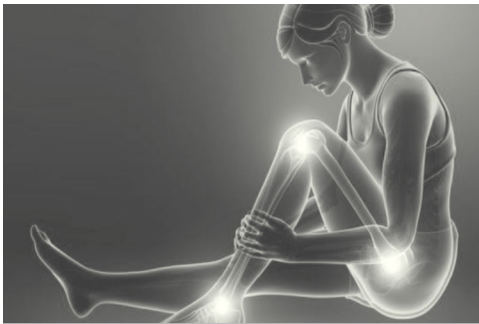


Het kan o.a. gaan om:

- langdurige pijn
- pijn in de benen, door krampen, vochtophoping, wondjes, ...
- pijn aan de voeten door eeltknobbels, ingegroeide teennagels, blaren, wondjes, ...

Neem zo nodig contact op met uw huisarts voor een behandeling of voor een doorverwijzing naar een specialist.

Voor een groot aantal voetproblemen kan u bij de pedicure terecht.



7. Problemen met plassen

Moet u 's nachts vaak opstaan om te plassen?

Moet u zich vaak haasten om op tijd op het toilet te geraken?

Dan is uw risico om te vallen verhoogd en kan uw huisarts de oorzaak van het plasprobleem opsporen. Misschien is dat het gevolg van:

- verzwakte bekkenbodemspieren
- onvoldoende lediging van de blaas
- een onderliggende aandoening zoals suikerziekte, ...
- gebruik van medicatie zoals plaspillen
- een prostaatprobleem
- een (urine)infectie
- ...

Vaak is een behandeling mogelijk. Er bestaat ook heel wat incontinentiemateriaal om uw comfort te verhogen.

Informeer steeds of u recht hebt op een financiële vergoeding.



8. Vitamine D tekort

Vitamine D is belangrijk voor uw gezondheid.

Het zorgt o.a. voor:

- stevigere botten
- meer spierkracht
- minder risico op hart- en vaatziekten



Naarmate we ouder worden, maken we steeds minder vitamine D aan waardoor het valrisico toeneemt.

De belangrijkste bronnen van vitamine D zijn:

- zonlicht (voornaamste bron)
- dierlijke voedingsmiddelen (vlees, zuivelwaren, ...)
- vette vissoorten (paling, zalm, ...)
- bak- en braadproducten zoals margarine

In geval van een tekort, kan u dagelijks een vitamine D supplement nemen. Meestal wordt volgende dosis aanbevolen:

- 10 microgram als u tussen 50 en 70 jaar bent
- 20 microgram als u 70 plusser bent



9. Te veel risico nemen

Energie geeft zin om te bewegen maar u kan uzelf ook overschatten en de risico's onderschatten:

- door te snel te willen zijn (bv. er wordt gebeld en u haast zich om de voordeur te openen of uw telefoon te zoeken)
- door uw aandacht te laten afleiden terwijl u stapt, gaat zitten of opstaat, bij het bukken, ...
- door dingen te doen tegen beter weten in (op een stoel gaan staan, emmers water naar boven dragen, zware voorwerpen verplaatsen, ...)



Enkele tips:

- zet het gerief dat u het meest gebruikt, op de best bereikbare plaatsen (ellebooghoogte)
- maak zo nodig gebruik van een stevig opstapje of keukenladder, met hoge steun
- als er hulp beschikbaar is: wees niet overmoedig maar vraag hulp



10. Gebruik van medicatie

Wanneer verhoogt medicatie het valrisico?

- bij inname vanaf 4 medicijnen/dag
- als de medicatie bijwerkingen heeft zoals vermoeidheid, verwardheid en duizeligheid (o.a. bij slaappillen, sommige pijnstillers, kalmeermiddelen, anti-depressiva)
- als de medicatie niet correct wordt ingenomen (als u zelf de dosis aanpast, beurten overslaat, medicatie op het verkeerde moment inneemt, ...)



Dit kan u zelf doen:

- vraag uitvoerig uitleg aan uw huisarts
- lees de bijsluiters
- volg steeds het voorschrift

Tip: Gebruik een medicatiedoosje (verkrijgbaar bij de apotheek) om uw medicatie telkens voor de **hele** week klaar te zetten. Zo kan u vergissingen voorkomen.



11. Onveilige thuissituatie

Valpreventie heeft zelden voorrang bij het inrichten van een huis. **Maar weet dat elke kleine aanpassing al verschil maakt:**



- tapijten die losliggen kan u verwijderen of u kan onderaan een antislipsysteem aanbrengen
- plaats goede verlichting en vlot bereikbare schakelaars (of bewegingssensoren); als u in bed ligt, moet u het licht 's nachts kunnen aan/uit doen zonder op te staan
- vermijd gladde plekken/vloeren (water, boenwas, ...)
- zet uw winkeltas, wasmand, schoenen, ... aan kant vóór u erover struikelt; laat losliggende draden en kabels bevestigen met klemmen of in kabelgoten
- u kan trappen voorzien van een leuning, handgrepen, antislipsystemen, meer verlichting, traplift, ... of misschien alles naar één zelfde verdieping verhuizen?
- met een drempelhulp of hellend vlak kan u niveauverschillen overbruggen
- sanitaire installaties zijn vaak niet aangepast (hoge douche- of badrand, gladde bodem, laag toilet, geen steunen); ze vragen soms bijkomende installaties of renovatie (bv inloofdouche)
- met een huisdier is het extra uitkijken waar u stapt!

Krijgt u graag meer of meer persoonlijk advies over de mogelijke aanpassingen en hulpmiddelen in huis, kijk dan ook op p. 18 'Bijkomende ondersteuning'.

12. Geen veilig schoeisel

Onveilig schoeisel verhoogt de kans op uitglijden en struikelen!

Veilig schoeisel:

- is gesloten en zit stevig rond uw voeten
- heeft een stevige zool
- heeft geen hakken of hakken van maximum 4 cm



ONVEILIG SCHOEISEL	VEILIG SCHOEISEL
	
	

Veilig gaan zitten en rechtstaan

Gaan zitten en rechtstaan zijn alledaagse handelingen. Toch kunnen ze om verschillende redenen foutlopen, bv.

- u verliest uw evenwicht of u wordt plots duizelig
- de zitting is te laag of te zacht zodat u diep wegzakt en moeilijk recht geraakt
- uw stoel heeft geen armleuningen zodat u steun mist
- u neemt onvoldoende tijd
- u gebruikt niet de techniek zoals hieronder

Veilig gaan zitten

- Keer uw rug naar de stoel en ga er zo dicht mogelijk tegen staan.
- Voel de rand tegen de achterkant van uw benen.
- Plaats beide handen op de leuning.
- Beweeg uw romp goed naar voor.
- Buig licht door de knieën en ga zitten.



Veilig opstaan

- Schuif uw zitvlak naar voor naar de rand van de stoel (maar niet te ver).
- Plaats beide handen op de leuning.
- Plaats uw voeten naar achter.
- Beweeg uw romp goed naar voor.
- Duw op beide armen en voeten om recht te staan.



Toch gevallen, wat nu?

Sta niet onmiddellijk recht maar neem even tijd om te bekomen. Probeer zachtjes alle ledematen te bewegen.

- Als u hulp nodig hebt:
 - roep of maak lawaai
 - gebruik uw personenalarm, draagbare telefoon of GSM
 - zoek in afwachting de meest comfortabele positie en leg zo mogelijk iets onder uw hoofd
 - probeer u warm te houden
 - vertel de persoon die komt helpen duidelijk waar en hoeveel pijn u voelt

- Om zelf op te staan, is dit de veiligste manier

1



Als u op uw rug of op uw zij ligt, rol dan eerst naar buiklig.

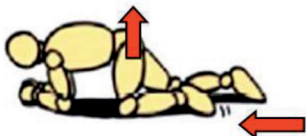


2



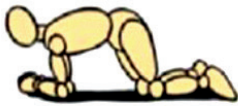
Steun op beide ellebogen.

3



Duw op uw knieën om uw zitvlak omhoog te heffen en uw benen te plooien.

4



Steun op beide ellebogen en knieën en zoek een stevig en stabiel voorwerp (tafel, stoel, bed, ...) om op te steunen.

5



Leg er handen / ellebogen op en richt uw romp op.

6



Steun op uw handen, plaats 1 voet plat op de grond en duw u recht.

- Daarna ...

Ga even zitten om op adem te komen.

Vertel uw familie en ook uw huisarts dat u gevallen bent.

Kijk na op welke manier u een volgende val kan vermijden.

Bijkomende ondersteuning

1. Het programma Valpreventie van de dageheid Geriatrie:

- richt zich naar elke geïnteresseerde die thuis of in een serviceflat woont, minstens 65 jaar is en een verhoogd valrisico heeft
- bestaat uit een grondige evaluatie en follow-up van het valrisico, door ervaren kinesitherapeuten en ergotherapeuten

Voor meer info / een afspraak ☎ 02 477 63 66

2. Externe organisaties

- www.valpreventie.be geeft bijkomende informatie over valpreventie en risicofactoren.
- Ergo@Home biedt ergotherapie en valpreventie in de thuissituatie aan via uw mutualiteit. Binnen het kader van onze programma's valpreventie en revalidatie in het ziekenhuis, geven onze ergotherapeuten u daar graag meer uitleg over.
- Voor advies, aankoop en verhuur van hulpmiddelen en materialen kan u terecht bij uw apotheker, bandagist of thuiszorgwinkel.

3. Extra hulpmiddelen

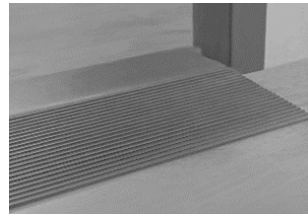
- Een PAS (personenalarmsysteem) is een zendertje dat u rond uw hals of pols draagt. Zo kan u in geval van nood een signaal naar een contactpersoon sturen.
- Een greep uit tal van andere mogelijkheden:



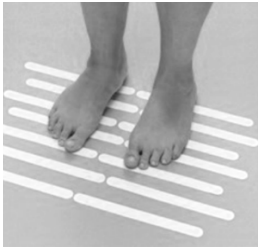
meubelverhoger



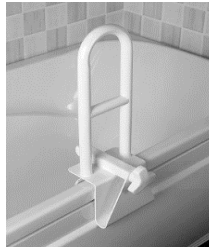
grijper



drempelhulp



antislip strips



badbeugel



badzit



douchekruk



toiletsteun



wandbeugel

Deze brochure is gebaseerd op de Vlaamse richtlijn van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen.

Met bijzondere dank aan:

- Lotte De Clerck, Sylvia Moins (kinesitherapeuten) en Jens Troch (ergotherapeut) van de dagaanheid Geriatrie.
- De leden van de werkgroep Valpreventie.

Deze folder geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen en risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de arts / de betrokken medewerker verstrekt.

Overname van tekst en illustraties vereist de voorafgaandelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Voor reacties op deze brochure: patientinformatie@uzbrussel.be

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Uitgave: Augustus 2021

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen

