



WOON- EN ZORGCENTRA
DE FOYER
VZW

Hoe voorkom je vallen?

Preventie

Valpreventie

Wist u dat :

- 1 op 3 van de 65-plussers ten minste één keer per jaar valt?
- Het risico om te vallen toeneemt met de leeftijd? 32 tot 42% van de 75-plussers valt jaarlijks minstens 1 maal.
- cijfers aantonen dat 50 tot 70% van de ouderen in het WZC minstens 1 keer per jaar valt? Bij ouderen met dementie kan het percentage valincidenten zelfs oplopen tot 66%.
- ongeveer 95% van de valpartijen worden veroorzaakt door het uitvoeren van gewone dagelijkse activiteiten?
- recent onderzoek aantoon dat een oudere bijna 10 keer meer kans heeft om op de spoedgevallendienst te belanden omwille van een valincident?

Volgens de definitie van het ProFaNE (Prevention of Falls Network Europe) is een valincident “een onverwachte gebeurtenis waarbij iemand op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terechtkomt”.

Valpartijen kunnen zich op elke leeftijd voordoen. Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op vallen toe en zijn de gevolgen vaak ernstiger.

Ouderen zelf onderschatten vaak de ernst van een val. Soms verzwijgen ze zelfs bewust het valincident uit angst om hun zelfstandigheid te verliezen of uit vrees voor een opname in een rusthuis.



Wat zijn de belangrijkste valrisico's?

Een valpartij kan zowel gebeuren door de persoon zelf, als door oorzaken in de nabije omgeving. Het is zelden slechts één enkele factor die de val veroorzaakt. Het is nadien vaak ook moeilijk om te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter het valrisico en hoe complexer de interventies ter voorkoming.

Lichamelijke kenmerken

Naarmate u ouder wordt, verandert ook uw lichaam. Daardoor zal spierkracht afnemen en kunnen problemen met het evenwicht en/of de mobiliteit optreden.

Ook de reactiesnelheid (reflex om een bijna-val te corrigeren of af te weren) gaat achteruit met de leeftijd.

Het eigen gedrag

Het eigen gedrag zal een belangrijke rol spelen bij de val. Een foutief gebruik van hulpmiddelen (looprek, rollator, stok, kruk, rolstoel,...), het gebrek aan lichaamsbeweging of risiconemend gedrag vertonen bij het uitvoeren van alledaagse taken, zijn hiervan enkele voorbeelden. Ook teveel medicatie of alcohol gebruiken, resulteert in een verhoogd valrisico.

Hoe meer men valt, hoe groter de valangst kan worden.

Problemen met uw bloeddruk

Orthostatische hypotensie is een te lage bloeddruk of een plotse daling van de bloeddruk bij wanneer iemand rechtkomt. Dat is te wijten aan stoornissen aan het hart en/of bloedvaten.

Depressie en neerslachtigheid

Personen met een depressie zijn minder geneigd om adviezen rond valpreventie of een behandeling van het valrisico op te volgen. Ook reageren zij vaak vertraagd. Bovendien kan de behandeling met een geneesmiddel tegen depressie het valrisico zelfs verhogen.

Urinaire incontinentie

Wie 's nachts dikwijls moet opstaan om te plassen of zich moet haasten om tijdig het toilet te bereiken, heeft een hogere kans om te vallen. Daarbij speelt ook de orthostatische hypotensie terug een rol.

Pijn

Wanneer u pijn heeft, komt u moeilijker tot actief bewegen. Daardoor neemt de spierkracht ter hoogte van de onderste ledematen geleidelijk aan af, waardoor u uiteindelijk frequenter zal vallen. Pijn kan bovendien leiden tot een verminderde slaap, waardoor men overdag meer vermoeid of suf is en minder aandachtig. Ook daardoor stijgt de kans om te vallen. Vaak neemt de pijn zelfs af door beweging.

Voetproblemen

Pijn aan de voeten kan ervoor zorgen dat het stappatroon van de oudere afwijkt. Voorbeelden hierbij zijn een ingegroeide nagel, eksterogen, platvoet, hallux valgus,...

Slecht zicht

Vooraf een verminderd dieptezicht en een minder goede waarneming van contrasten vergroten het risico op vallen. Veel ouderen dragen ook geen aangepaste bril of hebben de glazensterkte in jaren niet meer laten aanpassen. Hierdoor merken ze obstakels te laat op, met struikel- en valpartijen tot gevolg.

Omgevingsfactoren

Omgevingsgebonden factoren zoals de inrichting van uw kamer kunnen een heel belangrijke rol spelen bij een valpartij. Omgevingsgebonden factoren zijn bijvoorbeeld losliggende draden, tapijten, drempels, overvolle woonkamer, een natte vloer, ...

Hoe valrisico's vermijden?

- Beweeg voldoende
- Zorg voor uw voeten en check uw schoeisel
- Opletten met medicatie
- Heb aandacht voor uw voeding
- Heb aandacht voor duizeligheid



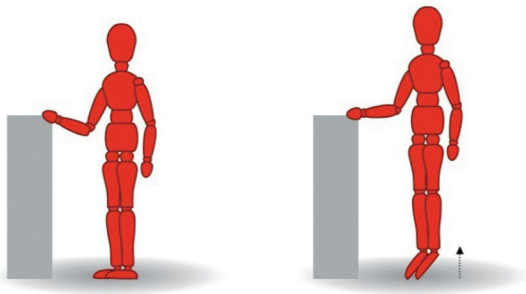
1. Beweeg voldoende

De beste remedie om valincidenten te voorkomen is lichaamsbeweging. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen, neemt uw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt uw valrisico. Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen, joggen, zwemmen of fietsen. Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Meer mag natuurlijk altijd, maar zorg ervoor dat u ook niet overdrijft.

(www.valpreventie.be)

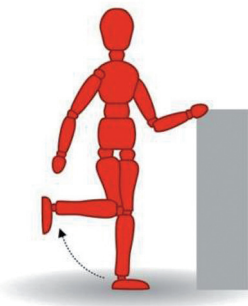
Hierna vindt u enkele bewegingstips. Wenst u er nog meer? Surf dan naar www.10000stappen.be

a. Op de tenen staan



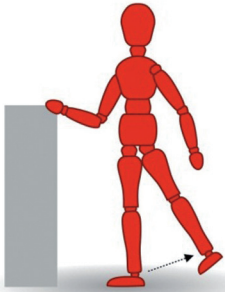
- Steun tijdens deze oefening met beide handen op een stabiel voorwerp dat voor je staat, bijvoorbeeld een stevig meubel;
- ga langzaam op de tippen van je tenen staan, zo hoog je kan;
- herhaal deze oefening 8 tot 15 keer, neem een 2-tal minuten rust en begin opnieuw.

b. Beenplooien



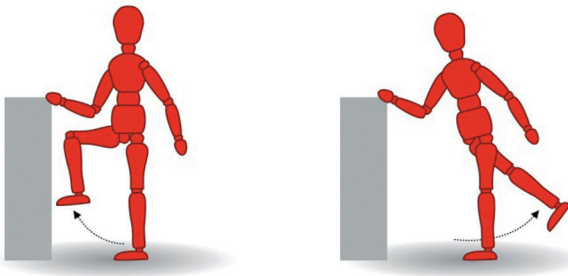
In plaats van op je tenen te staan, kan je ook 8 tot 15 keer afwisselend elk been plooien. Buig daarbij traag je knie zodat je voet achter je komt te staan, ongeveer ter hoogte van je knie. Strek vervolgens traag je knie en zet je voet terug op de grond. Herhaal deze beweging voor het andere been.

c. Been zijwaarts



Vanuit dezelfde beginhouding kan je zijwaartse beenbewegingen oefenen. Hou je romp recht en strek je benen, en beweeg dan een been zijwaarts naar buiten. Zorg ervoor dat je tenen naar voren kijken, draai ze dus niet naar buiten. Wissel af met het andere been, zodat je 8 tot 15 keer per been deze opdracht hebt herhaald.

d. Heupen buigen en strekken



Dit is een grotere uitdaging voor het evenwichtsgevoel. Sta recht en zoek met beide handen zijdelingse steun.

Om de heup te buigen, hef je een knie in de richting van je borst zonder dat je je romp voorwaarts buigt. Om de heup te strekken, breng je traag een volledig gestrekt been een beetje rugwaarts. Hierbij is het belangrijk dat je niet verder voorwaarts buigt vanuit je heupen. Herhaal deze opdracht voor het andere been. Doe deze 2 oefeningen voor beide ledematen 8 tot 15 keer.



2. Zorg voor uw voeten en check uw schoeisel

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel verhogen eveneens het valrisico.

Een goede schoen bestaat uit 3 belangrijke kenmerken:

- de schoen omsluit uw volledige voet (ook de hiel);
- de schoen heeft een stevige, platte zool met reliëf;
- de schoen heeft een goede sluiting met velcro of veters.

U vermijdt best teenslippers, te grote of te kleine schoenen, schoenen die te weinig steun bieden en schoenen met een hak hoger dan 2,5cm. Lopen op uw kousen of op blote voeten kan het valrisico ook verhogen.



3. Let op met geneesmiddelen

Bepaalde medicatiesoorten verhogen het risico op vallen. Bespreek daarom uw medicatiegebruik steeds met uw arts. Hij zal erover waken dat het toedienen van kalmeer- en slaapmiddelen zoveel mogelijk wordt beperkt.



4. Heb aandacht voor uw voeding

Naarmate u ouder wordt, is het belangrijk om uw beenderen en spieren te verstevigen. Naast extra lichaamsbeweging kan u dit doen door calcium- en vitamine D-rijke voeding zoals melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren te eten. Meer advies rond inname van voedingssupplementen kunt u vragen aan uw arts of aan uw hoofdverpleegkundige. Drink ook voldoende water.



5. Heb aandacht voor duizeligheid

Wanneer u langere tijd een zittende of een liggende houding aanneemt, is de kans groot dat u last zult hebben van duizeligheid op het moment dat u te vlug wilt rechtstaan. Daarom is het belangrijk om eerst uw benen zachtjes te bewegen, enkele minuten plaats te nemen op de bedrand en dan langzaam recht te staan. Vermijd zeker bruske bewegingen.



6. Heb aandacht voor uw zicht

Wanneer u merkt dat uw zicht achteruit gaat of wanneer u moeite heeft met lezen of naar televisie kijken, ga dan langs bij de oogarts. Het is belangrijk dat eventuele afwijkingen (zoals bijvoorbeeld cataract) zo vlug mogelijk behandeld worden. Wanneer de oogarts u een bril zou aanraden, zorg er dan voor dat u uw bril steeds op een vaste plaats legt of dat u gebruik maakt van een brilkoordje.



7. Zorg voor een veilige omgeving

- Gebruik voldoende licht in uw omgeving.
- Zorg ervoor dat u een vlotte doorgang hebt in uw kamer.
- Verwijder uw tapijten en zorg voor een gemakkelijke bereikbaarheid van uw nachtkastje, uw rollator, uw alarmsysteem,...

Welk schoeisel is het veiligst?



- Instappers met dichte hiel



- Veterschoenen



- Schoenen met velcrosluiting



- Schoenen met een lage hak



- Schoenen met een gevormde binnenzool en een riempje aan de hiel



- Instappers zonder hielomsluiting (= open aan de achterkant)



- Sportschoenen met een sterke anti-slipzool (deze zijn vooral bedoeld voor activiteiten buitenshuis)



- Schoenen met gladde leren zolen



- Schoenen met een hak hoger dan 2,5 cm



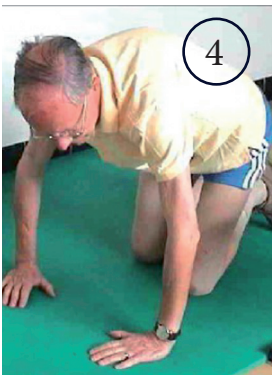
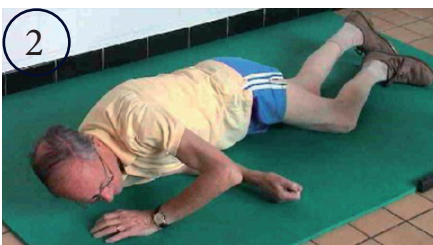
- Slippers



Hoe kom je recht na een val?

Bent u gevallen, dan is het belangrijk dat u op een veilige en goede manier leert om terug recht te komen.

1. Wanneer u op de grond ligt, probeert u een knie te buigen en uw bijhorende voet plat op de grond te krijgen.
2. Gebruik uw evenwicht om op uw zij te rollen.



3. Rol vervolgens door tot op uw buik.
4. Steun op beide handen, duw je af en trek één na één je knieën naar je buik toe om te komen tot handen- en knieënstand.
5. Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp/meubel waarop je steun kan nemen om recht te komen.
6. Steun met uw handen op de stoel, hef één knie en plaats de voet stevig op de grond.
7. Steun met uw handen op de zitting van de stoel, buig je romp naar voor en druk stevig op je voet om rechtop te staan.

Trots op
80!



WOON- EN ZORGCENTRA
DE FOYER
VZW

WZC De Foyer vzw
Heerweg-Zuid 126
9052 Zwijnaarde
www.wzcdefoyer.be



WZC Weverbos
Jan Van Aelbroeklaan 64
9050 Gentbrugge
tel: 09 330 10 01
info@weverbos.be



WZC Zilversterre
Kortrijksesteenweg 775
9000 Gent
tel: 09 330 20 35
info@zilversterre.be



Zorgcampus Glorieux
Sint-Jozefstraat 1 A
9041 Oostakker
tel: 0471 40 21 33
info@zcglorieux.be



WZC De Zilvermolen
Heerweg-Zuid 126
9052 Zwijnaarde
tel: 09 222 52 89
info@zilvermolen.be