



Infobrochure Valpreventie



Welkom

Je bent opgenomen in het ziekenhuis omwille van een val, mogelijk heb je last van gangstoornissen of evenwichtsproblemen. Allemaal indicaties die een verhoogd valrisico met zich kunnen meebrengen.

De kinesitherapeuten en ergotherapeuten van het Sint-Franciskusziekenhuis willen tijdens je opname en revalidatie in het ziekenhuis samen met jou aan de slag om vallen te voorkomen!

In deze brochure worden aandachtspunten voor jezelf besproken, er wordt gekeken of je thuisomgeving veilig is en tenslotte verduidelijken we het belang van bewegen.

Valpreventie is een werk van elke dag: het is belangrijk dat je de gegeven tips en adviezen elke dag opnieuw toepast!



Tips voor jezelf

- Draag **STEEDS** veilig schoeisel!

Hiermee bedoelen we:

- * Schoenen of sandalen die de voet omsluiten;
- * Zonder gladde zool
- * Een brede hak van maximum 3 centimeter hoog.



- * Wandel **NOOIT** op sokken of blote voeten!

- Laat angst om te vallen je leven niet bepalen, praat erover!
- Draag steeds je hoorapparaat en je eigen bril. Laat je zicht en gehoor jaarlijks controleren door een arts;
- Wees matig met alcoholgebruik;
- Draag geen te grote of te losse kledij;
- Gebruik medicatie steeds op voorschrift van een arts en laat deze regelmatig controleren.

Een medicatieplanner kan helpen om je medicatie op het juiste tijdstip in te nemen.



- Houd je telefoon/GSM/personenalarm steeds binnen handbereik;
- Maak geen snelle en/of onverwachte bewegingen.
- Maak gebruik van het voor jou aanbevolen loophulpmiddel.

Een veilige omgeving, daar zorg je zelf voor

Algemene tips:

- Zorg voor voldoende verlichting
- Zet alles op een goed bereikbare plaats
- Zorg voor een vrije doorgang zonder obstakels
- Maak gebruik van een gsm of een draadloze telefoon.
- Maak indien aangewezen gebruik van een personenalarmsysteem.

Een veilige omgeving:

De woonkamer:

- Verwijder alle matten en tapijten!
- Zorg ervoor dat er niets rondslingerd op de vloer waarover je kan vallen.
(Snoeren, kabels, voorwerpen)
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte.

De badkamer:

- Maak gebruik van handgrepen in zowel het bad als in de douche.
- Je voorziet best een antislipmat in zowel het bad als in de douche.
- Plaats een stoel in de badkamer zodat je jezelf kan wassen en kleden vanuit zit.
- Maak gebruik van een badplank.
- Indien je gebruik maakt van een douche kan je best een douchestoel voorzien in de douche.



Het toilet:

- Plaats stevige handgrepen.
Maak geen gebruik van de lavabo of de verwarming om recht te staan.
- Maak gebruik van een toiletverhoger.



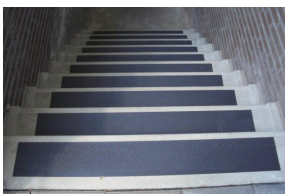
De slaapkamer:

- Zorg ervoor dat je het licht vanuit het bed kan aandoen.
Stap nooit in het donker!
- Om het toiletgebruik 's nachts veilig te laten verlopen, kan je gebruik maken van een toiletstoel die je vlak bij het bed plaatst.
Mannen kunnen gebruik maken van een urinaal.

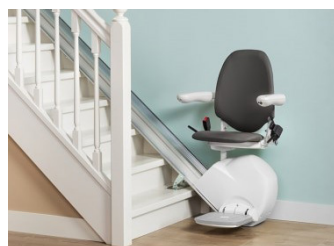


Moet je nog trappen doen in huis?

- Zorg voor stevige leuningen;
- Verwijder de traploper of kijk regelmatig na of deze nog goed vastligt.
- Plaats geen spullen op de trap
- Ga nooit op sokken of blote voeten op de trap;
- Duid de eerste en de laatste trede aan met opvallend materiaal (bv fluorescerende strips);
- Gebruik zelfklevende antislip strips om het uitglijden op de trede te voorkomen.



- Zorg steeds voor voldoende verlichting
- Indien het nemen van de trap te gevaarlijk wordt:
 - * Kan je gebruik maken van een traplift
 - * Kan je je bed gelijkvloers installeren.



Loophulpmiddelen

Tijdens je opname geeft de kinesitherapeut je aangepaste oefeningen. Er worden oefeningen gegeven voor het evenwicht, je gangpatroon wordt nagekeken en je krijgt advies of je bij het verplaatsten een loophulpmiddel moet gebruiken.

Gebruik steeds je loophulpmiddel indien aangewezen!



Wat te doen bij duizeligheid?

- Geef je lichaam tijd om te wennen aan een nieuwe houding.
Sta niet te snel recht of maak geen bruuske bewegingen.
Houd bij duizeligheid steeds je ogen open en fixeer je naar een punt!
- Kijk als je stapt niet naar de grond, maar vooruit.
- Wees 's nachts extra voorzichtig bij het opstaan.
Zo kom je veilig recht vanuit lig:
 - * Kom langzaam rechtop vanuit lig en draai je benen voorzichtig uit het bed.
 - * Plaats vervolgens je beide voeten naast elkaar, plat op de grond
 - * Blijf op de rand van het bed zitten en span je beenspieren op
 - * Kijk voor je en adem enkele keren diep in en uit
 - * Wacht tot alle duizelingen zijn verdwenen
 - * Sta langzaam recht en span uw spieren nogmaals op
 - * Begin pas met stappen als de duizeligheid volledig is verdwenen
- Plaats het hoofdeinde van het bed een beetje hoger.
- Pas je gedrag aan: neem bv de tijd wanneer er iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt. **Haast je niet!**



Blijf in beweging!

Stoornissen in evenwicht, spierkracht en/of mobiliteit zijn enkele van de belangrijkste risicofactoren voor een val en kunnen vermeden worden door regelmatig te bewegen.

Regelmatig bewegen heeft niet alleen een positief effect op het valrisico maar heeft tal van andere gezondheidsvoordelen, zoals bv. het verminderen van stress, het behouden of bekomen van een gezond lichaamsgewicht, het verminderen van het risico op diabetes, hoge bloeddruk, hartproblemen, beroerte, enz.

Actief en fit blijven door regelmatig te bewegen, bezorgt je bovendien sterke botten, sterke spieren en gewrichten en het verbetert de houding en coördinatie.

Actief zijn? Elke dag opnieuw? Het klinkt als een opgave, maar dat is het absoluut niet. Een dagelijkse portie beweging houdt je immers fit en actief! Meer nog, je evenwicht, uithouding en mobiliteit verbetert, waardoor de kans op vallen vermindert.



Ben je **ZELDEN** actief?

Belangrijk is dat je in het begin je ritme langzaam opbouwt.

Je hoeft niet te starten met zwaar inspannende oefeningen, maar je kunt beweging inbouwen in je dagelijks leven.

- Voer licht huishoudelijke taken uit
- Ga mee naar de winkel
- Neem de trap in plaats van de lift
- Kies een bewegingsactiviteit zoals wandelen of fietsen op de hometrainer en start 3 keer 5 à 10 minuten per week.

Ben je **SOMS** actief?

Heb je thuis een hometrainer, een elektrische fiets of ga je graag zwemmen maar komt het er zo weinig van om het te doen?

Zoek je een partner om samen te bewegen, dit motiveert!

Stel wekelijkse doelen en plan je bewegingsactiviteiten op vaste dagen.

Maak eventueel gebruik van een kalender die je goed zichtbaar ophangt.



De **ACTIVITEITEN PIRAMIDE** kan je helpen om in beweging te komen!



vermijd

langer dan een half uur
ononderbroken zitten



**doe 2 tot 3x
per week**

specifieke oefeningen



**doe 3 tot 5x
per week**

een leuke,
sportieve hobby



**beweeg
dagelijks
zoveel
je kan**

Wat als je toch gevallen bent?

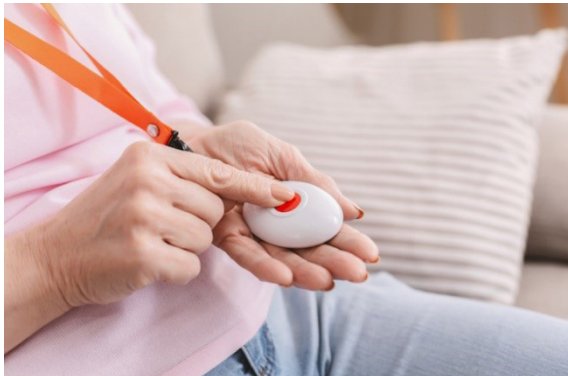
Hoe rechtstaan na een val?

1. Rol op je buik.
2. Neem steun op handen en knieën.
3. Probeer een stabiel voorwerp te bereiken (stoel, tafeltje).
4. Neem steun met je handen en plaats één voet plat op de grond.
5. Steun met je handen en sta recht.

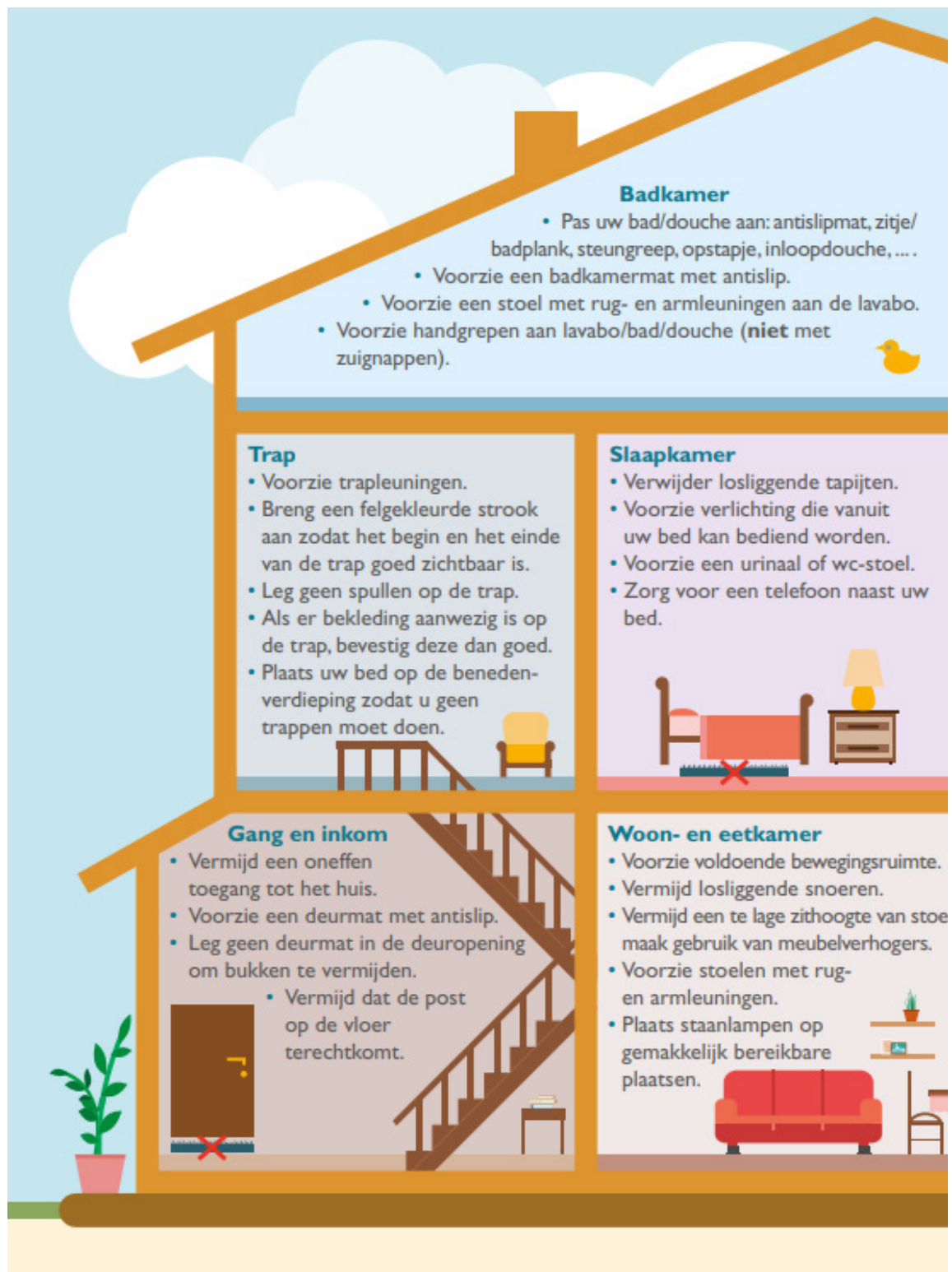


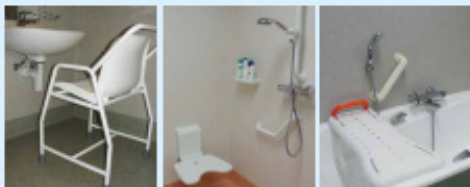
Wat als je niet kan rechtstaan na een val?

- Blijf rustig!
- Probeer op je zij of tot in zit te geraken
- Tracht hulp te roepen, maak gebruik van je GSM, telefoon of personenalarmsysteem.
- Zorg dat je niet afkoelt. Trek dekens, kussens en dergelijke naar je toe.



Nog even kort samengevat...





Toilet

- Voorzie steungrepen (**niet** met zuignappen).
- Verwijder losliggende tapijten.
- Voorzie een wc-verhoog of toiletoverzet.



/zetel of



Keuken

- Plaats dagelijks materiaal op werkhoogte en/of in makkelijk bereikbare kasten.
- Voorzie een vaste plaats voor elektrische huishoudtoestellen.



Berging

- Plaats wasmachine, droogkast en wasmand op werkhoogte.
- Plaats (voedsel)voorraden op een gemakkelijk bereikbare plaats.



Geriatrisch daghospitaal

Opvolging na een ziekenhuisopname gebeurt vaak via het geriatrisch daghospitaal. Er kunnen binnen een consultatie nog enkele onderzoeken en controles uitgevoerd worden. Er zijn echter ook enkele interessante programma's die uitgewerkt zijn om verdere ondersteuning te bieden.

Zo kan je komen revalideren. Hierbij wordt er een programma op maat opgesteld. Vaak is dit samen met andere patiënten die rond dezelfde doelstellingen werken, wat op zijn beurt motiverend werkt.

Met de VL-OTAGO coach gaat er meermaals per jaar een reeks van dit bewegingsprogramma door. In deze groep gaan we een tijdje samen op pad om spierkracht te winnen en hier ook thuis mee aan de slag te gaan.

Een programma dat ook inzet op beweging is de reeks 'stap je in balans'. Hier gaan we in een kortere periode samen aan de slag rond veilig bewegen binnen de mogelijkheden.

Er wordt binnen de programma's dus één –tot tweemaal per week een contactmoment ingepland met minstens twee verschillende disciplines. Dit moet geen wekelijks vast moment zijn, maar kan individueel aangepast worden aan je eigen agenda en die van je vervoer.

Heb je interesse om een programma te volgen? Vraag dan meer uitleg aan een zorgmedewerker. Voor meer informatie mag je ook contact opnemen met het geriatrisch daghospitaal via het nummer 011 71 51 62.



Nuttige telefoonnummers

- Thuiszorgwinkel Goed - CM Beringen:
Koolmijnlaan 354, 3580 Beringen-Mijn | Tel.: 032 05 69 29
- Thuiszorgwinkel Goed - CM Hasselt:
Gouv. Roppesingel 75, 3500 Hasselt | Tel.: 032 05 69 29
- Thuiszorgwinkel Goed - CM Bree:
Bocholterkiezel 48, 3960 Bree | Tel.: 032 05 69 29
- Zorgbaar - Solidaris Hasselt:
Capucienenstraat 10, 3500 Hasselt | Tel.: 011 43 09 00
- Zorgbaar - Solidaris Houthalen:
Europark 2030, 3530 Houthalen | Tel.: 011 51 28 00
- Demolder orthos:
Nieuwe Steenweg 6, 3600 Genk | Tel.: 011 28 64 90
- Spronken orthopedie:
Transportlaan 9, 3600 Genk | Tel.: 089 50 05 00
- Spronken orthopedie:
Statiestraat 33, 3290 Diest | Tel.: 013 52 37 27
- Spronken orthopedie:
Mudakkers 5, 3920 Lommel | Tel.: 011 54 11 45



© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.





Publicatiedatum: November 2022, dienst revalidatie
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be