

# thuis gevallen - wat nu?



# beperk valrisico's

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij kan nare gevolgen hebben. Soms leiden herhaaldelijke valincidenten zelfs tot een opname in een woonzorgcentrum. Gelukkig kan je de kans op vallen makkelijk zelf verkleinen door actief te blijven en je veiligheid te verhogen.

## Risicofactoren voor valincidenten?

Een valincident is geen gevolg van het verouderingsproces. Samen kan er dus iets aan gedaan worden. Vaak zijn er factoren aanwezig die het risico op vallen verhogen. Zowel persoons- als omgevingsgebonden oorzaken kunnen hiervan aan de basis liggen.

### Persoonsgebonden factoren:

te weinig lichaamsbeweging, evenwichtsstoornissen of beperkte mobiliteit, foutief gebruik van loophulpmiddelen, valangst, duizeligheid bij het rechtekomen, onveilig schoeisel, ...

### Omgevingsgebonden factoren:

losliggende tapijten, onvoldoende verlichting, drempels, losliggende elektriciteitsdraden, ...

## Wat kan je zelf doen?

- **Blijf bewegen:** door niet te lang stil te zitten, de post uit te halen, regelmatig te gaan wandelen, de hond uit te laten en te dansen blijven jouw spieren en gewrichten soepeler en vermindert het valrisico.
- **Verzorg je voeten en draag veilig schoeisel:** letsels aan de voeten opgemerkt? Laat het zeker aan je thuisverpleegkundige of huisarts weten! Draag geen teenslippers, maar schoenen die goed passen en de voet volledig omsluiten.
- **Laat valangst je leven niet beheersen:** door bepaalde activiteiten niet meer te doen, verhoogt het valrisico. Spreek er met je

thuisverpleegkundige of huisarts over.

- **Gebruik aangepaste loophulp-middelen:** zo blijf je op een veilige manier bewegen.
- **Zorg voor aanpassingen in je woning!** Kleine aanpassingen kunnen een wereld van verschil maken (bv. handgrepen aan toilet, in de douche of in bad, traplift, zet de telefoon op een centrale plaats, ...).
- **Laat een personalarms je constante begeleider zijn:** in geval van nood telt elke seconde, via het personalarms kunnen burens of hulpverleners binnen enkele minuten hulp bieden.
- **Slaapmedicatie? Het kan ook zonder:** bespreek een mogelijke afbouw hiervan altijd eerst met je huisarts.
- **Duizelig bij het rechtekomen?** Verwittig je huisarts of thuisverpleegkundige en vermijd bruske bewegingen en neem je tijd bij het rechtekomen.

- **Kijk uit met je ogen:** Ga naar de oogarts als je slecht ziet, draag je bril volgens doktersadvies en hou je bril proper en in handbereik.
- **Let op elkaar!** Spreek af met burens om wederzijds een oogje in het zeil te houden (bv. via telefoon of even komen kijken).

## Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Bij een recente val zal je thuisverpleegkundige letterlijk in actie schieten om mogelijke toekomstige valincidenten te minimaliseren. Om structuur te kunnen bieden aan alle mogelijke stappen die ondernomen kunnen worden, werkt het Wit-Gele Kruis met het zorgpad 'valpreventie'. Op die manier zal de geboden hulp optimaal aan je zorgbehoefte beantwoorden. Onze verpleegkundigen worden hierbij ondersteund door referentieverpleegkundigen, die gespecialiseerd zijn in het analyseren en verlagen van valrisico's.

Jouw verpleegkundige zorgt indien nodig én na overleg met jou voor:

- een tijdige inschakeling van de huisarts
- het inschakelen van andere zorgdiensten (bv. gespecialiseerde voetverzorging, gezinszorg, ...)
- advies met betrekking van loop-hulpmiddelen (bv. wandelstok of rollator) of hulpmiddelen in huis (bv. traplift of handgrepen in de badkamer, ...)
- hulp bij het opstarten van nodige interventies (bv. personenalarm)
- begeleiding bij een correcte inname van je medicatie
- advies rondom het dragen van een bifocale of multifocale bril
- advies omtrent een gezonde leefstijl (bv. voldoende bewegen)
- advies met betrekking tot veilig schoeisel (bv. vaste schoenen i.p.v. slippers)
- advies i.v.m. omgevingsveiligheid of onveilig gedrag (bv. vermijden van losse tapijten, gebruik maken van trapladder i.p.v. een stoel)
- advies omtrent incontinentiemateriaal

- advies bij valangst (bv. aanleren om na een val zelfstandig recht te komen)
- advies ivm duizeligheid bij het rechtekomen

**Denk eraan:  
je staat er niet alleen voor!**

---

## INFO & VRAGEN?

Spreek je verpleegkundige aan, contacteer je afdeling of onze provinciale hoofdzetel:  
**089-30 08 80** 24u/24u, 7 dagen op 7

---

Wit-Gele Kruis Limburg vzw  
Welzijnsampus 25  
3600 Genk  
089-30 08 80  
info@limburg.wgk.be

**www.witgelekruis.be**

Volg ons op:     



Wit-Gele Kruis Limburg behaalde in 2018 het internationale NIAZ-kwaliteitslabel. Dit betekent dat je als Wit-Gele Kruispatiënt kan rekenen op een deskundige, kwalitatieve en veilige zorg én dat onze organisatiecultuur gericht is op continue verbetering.