

Hebt u een verhoogd risico?

Tijdens het intakegesprek stelt uw verpleegkundige enkele vragen om in te schatten of u een verhoogd risico hebt op valpartijen. Ook tijdens het verdere verloop van de zorg hebben wij hier uiteraard oog voor. Onderstaande checklist kan voor u een hulpmiddel zijn. Als je op onderstaande vragen 1 of meerdere keren 'ja' antwoordt, bespreek dit dan zeker met uw verpleegkundige of huisarts. De tips op de volgende bladzijden kunnen u alvast op weg helpen.

	JA	NEE
Ik ben slecht te been.		
Ik voel me soms draaierig wanneer ik opsta.		
Ik neem meer dan 4 verschillende geneesmiddelen.		
Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld.		
Ik ben bang om te vallen.		
De krant lezen of televisie kijken is moeilijk voor mij.		
Ik doe minder dan drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging.		
In mijn huis zijn er: opstapjes, losliggende draden, opkrullende tapijten, gladde vloeren,...		
Ik draag loszittend schoeisel (vb. slippers) of schoenen met hoge hakken.		

Deze folder kwam tot stand samen met



Meer info vindt u op www.valpreventie.be



Hebt u na het lezen van deze folder vragen of wenst u bijkomende informatie? Bespreek dit zeker met de thuisverpleegkundige of de behandelende arts.

Veilig thuis

Concrete tips om vallen te voorkomen



datum laatste herwerking: december 2016



Valpartijen thuis... Enkele cijfers

Eén op de drie van de thuiswonende 65-plussers valt één maal per jaar.

Bij personen ouder dan 80 jaar loopt dat percentage op tot 50%.

Slechts 20% van de valincidenten wordt gemeld aan de huisarts. Dus de werkelijke percentages liggen allicht nog hoger.

95% van de valpartijen gebeurt tijdens dagdagelijkse activiteiten.

Ook verwonderd door deze cijfers? Het goede nieuws is dat u heel wat kan doen om valincidenten te voorkomen. Valpreventie maakt deel uit van de **totaalzorg** die het Wit-Gele Kruis wil realiseren. Vanuit haar opleiding, ervaring, dagelijkse observaties en kennis van uw persoonlijke situatie (de medicatie die u inneemt, het ziektebeeld waarvoor u in behandeling bent, eventuele specifieke risicofactoren,...) zal uw verpleegkundige in overleg met u, uw mantelzorgers en huisarts, de nodige tips kunnen geven om valpartijen te voorkomen. In deze brochure geven we u alvast een overzicht van enkele **risicofactoren** én eenvoudige, praktische **tips** waar u thuis rekening mee kan houden.

Wat kunt u zelf doen?

1 Tips voor veilig medicijngebruik

- Respecteer de dosis en het tijdstip zoals voorgeschreven door de arts.
- Wees alert voor nevenwerkingen van medicatie. Ook medicatie die niet voorgeschreven is door een arts (vb. hoestsiroop) kan duizeligheid en dus vallen veroorzaken.
- Neemt u slaapmedicatie? Hou er dan rekening mee dat dit soort medicatie zorgt voor een verhoogd risico op valpartijen. Deze valpartijen hebben vaak letsels tot gevolg zoals heup- en polsbreuken. Het geleidelijk afbouwen van slaapmedicatie kan het aantal valpartijen verminderen. Praat hierover met uw arts.

2 Blijf bewegen

- Probeer een half uur per dag te bewegen. Te voet om boodschappen gaan, een bushalte eerder afstappen, de wagen een eindje verderop parkeren... Zo behoudt u uw spierkracht en evenwicht, waardoor de kans op valincidenten verkleint.



3 Zorg voor uw voeten

- Zorg dat uw schoenen goed passen.
- Kies voor gesloten schoenen of pantoffels. Slippers of instekers verhogen de kans op struikelen.
- Loop niet op kousen.
- Verzorg uw voeten goed. Behandel wondjes en drukplekken.

4 Beperk risico's in huis

- Leg zo weinig mogelijk matten of tapijten en leg er sowieso antislip onder.
- Leg antislip op de treden van de trap. Duid de eerste en de laatste trede aan met bijvoorbeeld fluostrips.
- Leg niets op de trap en laat geen spullen rondslingeren op de vloer.
- Leg geen matje onderaan de trap.
- Leg antislipmatten in en aan het bad of de douche.
- Voorzie stevige handgrepen in het bad.
- Plaats een stoel aan de lavabo of in de douche, zodat u zich al zittend kan wassen.

5 Duizelig bij het rechtstaan? Dit kan helpen:

- Ga eerst op de rand van uw bed, stoel of zetel zitten vooraleer u rechtstaat.
- Laat uw benen bengelen tot het gevoel van duizeligheid overgaat.
- Adem een aantal keer goed in en uit.
- Plaats beide voeten naast mekaar op de grond, steun met de handen op de knieën en sta zo langzaam recht.
- Belangrijk is ook dat u uw medicijnen neemt zoals voorgeschreven en dat u eventuele bijwerkingen nakijkt. Blijft de duizeligheid aanhouden, neem dan zeker contact op met uw huisarts.

6 Zorg dat u goed ziet

- Ga minstens één keer per jaar naar de oogarts.
- Leen geen bril van iemand anders.
- Zorg voor voldoende verlichting. Ook als u 's nachts opstaat, zorgt u best dat er een nachtlampje brandt.
- Wees extra voorzichtig als u een bifocale bril ('dubbel zicht') draagt.



Mogelijke hulpmiddelen

Er bestaan heel wat hulpmiddelen om de dagelijkse activiteiten te vergemakkelijken. Denk aan een bedoprichter of een opverend zitvlak in de zetel om makkelijker te kunnen opstaan, hulpmiddelen om te stappen, een toiletstoel die dicht bij het bed geplaatst wordt,...

Wenst u meer informatie over deze hulpmiddelen? Bespreek dit zeker met uw verpleegkundige.

Veilig en gerust thuis blijven wonen met de Zorgcentrale

Met de Zorgcentrale krijgt u meteen de juiste hulp in een noodsituatie (bijv. bij een val, onwel worden, ...). Via 1 druk op de knop van uw personalarmsysteem kan u onze Zorgcentrale bereiken, dag en nacht, 7 dagen op 7. Een aansluiting op de Zorgcentrale verhoogt uw veiligheidsgevoel en houdt niets je nog tegen om op stap te gaan!

Uw verpleegkundige kan u meer toelichting geven bij de verschillende mogelijkheden.

