



Vallen, blijf er even bij stil staan

32.023N

Persoonlijke tips op pagina 14-15!

Jan Yperman Ziekenhuis

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net • 057 35 35 35

www.yperman.net •     

Deze brochure zal je helpen **vallen** te voorkomen. Vallen kan **ernstige gevolgen** hebben.

Vallen kan iedereen overal overkomen: in het ziekenhuis, thuis of zelfs in het woonzorgcentrum.

Daarom geven we graag een aantal **tips** om dit te voorkomen. Je leert bijvoorbeeld hoe je best terug **rechttop komt** na een val.

Aan de hand van een vragenlijst kan je eventuele **valangst** bij jezelf herkennen.

We sluiten af met **een afpuntlijst** die de ergotherapeut samen met jou doorloopt. Op basis daarvan stellen we, de ergotherapeut en jij zelf, persoonlijke adviezen voor je op.

Heb je nadien nog vragen? Spreek gerust een ergotherapeut aan of bezoek de website **www.valpreventie.be**.

1. Hoe voorkom je vallen?



Algemene tips voor jezelf

Tip 1: schoeisel

Draag platte, **volle schoenen** met een rubberen zool.
Trek pantoffels aan die goed aansluiten en een goede steun bieden.

Tip 2: bewegen

Zorg voor regelmatige en aangepaste **lichaamsbeweging**.
Een half uur bewegen per dag doet wonderen.
Onze ergotherapeuten maakten een filmpje om je op weg te helpen:

<http://bit.ly/oefeningervalpreventieJYZ>

Tip 3: eten en drinken

Verzorg je **voedingsgewoonten**. Eet minstens één keer per dag een volle warme maaltijd. Drink minstens 1,5 liter per dag.

Tip 4: zicht

Ga jaarlijks bij de **oogarts** op controle en reinig dagelijks je brilglazen.

Tip 5: medicatie

Laat je **medicatie** regelmatig nazien door een arts. Ben je duizelig?
Contacteer dan onmiddellijk je huisarts.

Tip 6: telefoon

Draag altijd je **draagbare telefoon, GSM of personenalarm** bij je.

Tip 7: (loop)hulpmiddel

Gebruik indien nodig altijd je **(loop)hulpmiddel** (bv. rollator).

Tip 8: hulp

Vraag **hulp** indien je je zwak of duizelig voelt.

Veiligheid in en rond het huis

Tip 1: trappen

Een leuning is onmisbaar, twee leuningen zijn nog beter. Als je een traploper hebt, moet deze goed vastgemaakt zijn!

Maak de traptreden veiliger: bekleed elke trede met een antislipstrip en markeer de eerste en laatste trede met strip in een felle kleur. Vergeet zeker de keldertrap niet!

Laat niets op de trap liggen.

Tip 2: tapijten

Neem alle losliggende matten en **tapijten** weg. Deurmatten met opkrullende hoeken zijn gevaarlijk en werken valpartijen in de hand.

Tip 3: verlichting

Zorg voor voldoende **verlichting** in de inkomhal, je slaapkamer, kelder, bergruimte en rondom het huis. Opteer voor lampen met een groot vermogen. Zorg voor voldoende schakelaars, ook dicht bij jouw bed.

Tip 4: kabels en snoeren

Vermijd losliggende **kabels** en snoeren, of leg ze goed vast.

Tip 5: badkamer en toilet

Maak gebruik van een rubberen **antislipmat** en een vast gemonteerde muur**handgreep** bij het in- en uitstappen van het bad of de douche. Een klein zitje in het bad of de douche en een handsproeier is aan te raden. WC-brilverhoging en muurhandgrepen zorgen ervoor dat je makkelijker kan rechtekomen.

Tip 6: keuken, garage en berguimtes

Voorwerpen die je dagelijks in de keuken, berging, garage en gebruikt moeten makkelijk te bereiken zijn.

Ga nooit op een stoel staan om iets boven uit een kast te halen of om ramen te poetsen. Gebruik dan **een kleine ladder met handgreep**.

Tip 7: bed

Verhoog je **bed** door stevige blokken onder de poten te plaatsen of een tweede stevige matras op de andere te plaatsen. Dit helpt je makkelijker uit je bed te komen.

Blijf na het ontwaken even op de rand van je bed zitten voor je rechtop gaat staan. Plaats eventueel een nachtstoel bij het bed.

Tip 8: doorgang

Zorg voor voldoende **doorgang** in de verschillende ruimtes in huis. Plaats geen dozen, emmers of andere obstakels in doorgangen. Zorg dat de vloer altijd net en droog is. Zo vermijd je uit te glijden.



Afpuntlijst thuissituatie

In onderstaande lijst kan je aanduiden welke zaken je kan veranderen om de kans op vallen te verminderen. De zaken die je nog niet kon afvinken, kunnen je helpen vallen te voorkomen.

Algemeen

- De telefoonnummers van mijn huisarts en mantelzorgers liggen naast mijn telefoon.
- Ik geef mijn burens en/ of familie een huissleutel.
- Ik controleer regelmatig mijn elektrische apparaten en verwarming.
- Mijn schoorsteen wordt jaarlijks professioneel gereinigd.

Hal en inkom

- Er is voldoende verlichting aan de voordeur.
- Er is een handgreep aan het opstapje bij de voordeur.
- De deurmat heeft een antislip laag.
- De brieven, gepost aan mijn voordeur vallen in een kast of brievenbus (niet op de grond).

Woonkamer

- Er is voldoende loopruimte tussen mijn meubels.
- Schakelaars en stopcontacten zitten op reikhoogte.
- Verlengdraden zijn veilig vastgemaakt of bedekt.
- Er is voldoende verlichting.
- De tapijten hebben geen opgekrulde hoeken.
- Kleine matten hebben een antislip laag.
- Boeken en tijdschriften liggen op een tafeltje (niet op de grond).

Keuken

- De keuken is goed verlicht.
- Gerief dat veel gebruikt wordt, staat in kasten op oog- en reikhoogte.
- Er staat een stevig opstapje met een leuning.
- Een hete frituurpan of kookpot staat nooit op de grond.

Slaapkamer

- De deur naar de slaapkamer gaat vlot en volledig open en toe.
- Er is voldoende verlichting.
- Er is een lichtsakelaar vanuit mijn bed te bereiken.
- Tapijt: er ligt geen tapijt *OF* er ligt vast tapijt *OF* het is tapijt met antislipstrip.
- Er staat geen open verwarmingselement in de slaapkamer.
- Vanuit bed kan ik veilig een WC of toiletstoel bereiken.

Badkamer

- Ik sluit de deur van de badkamer nooit als ik in bad of in de douche ga.
- Er is een handgreep bevestigd langs het bad of in de douche.
- Er is een zitje in het bad of in de douche.
- Er is een antislip mat voorzien in het bad of in de douche.
- De vloer is niet glad.
- De vloermat is voorzien van een antislip laag.
- De badkamer wordt goed verlucht.
- De warmwaterboiler wordt jaarlijks nagekeken.

Toilet

- Er is ten minste één handgreep bevestigd op de muur.
- Het toilet heeft geen mat *OF* een mat met een antislip laag.
- Het toilet is hoog genoeg of er is een toiletverhoog.
- Er is voldoende licht.
- De lavabo is stevig bevestigd en wordt niet gebruikt als optrekmiddel.

Doorgangen

- Alle doorgangen zijn goed verlicht.
- Naast elke deur is er een lichtsakelaar.
- De doorgangen zijn vrij van obstakels.
- Drempels zijn goed aangegeven.

Garage en berging

- Er ligt geen olie of vet op de vloer.
- Stapelrekken zijn stabiel.
- Gereedschap ligt niet rond.
- Ladders en opstapjes zijn in goede staat.

Trappen

- De trappen zijn goed verlicht.
- Zowel beneden als bovenaan is er een lichtsakelaar.
- De trap heeft (bij voorkeur) aan beide zijden een stevige leuning.
- Het tapijt op de trap ligt goed vast.
- Er liggen geen spullen op de trap.

Tuin

- Het tuinmeubilair is stevig en veilig.
- De terrastegels zijn antislip.
- Tuingereedschap wordt opgeborgen na gebruik.

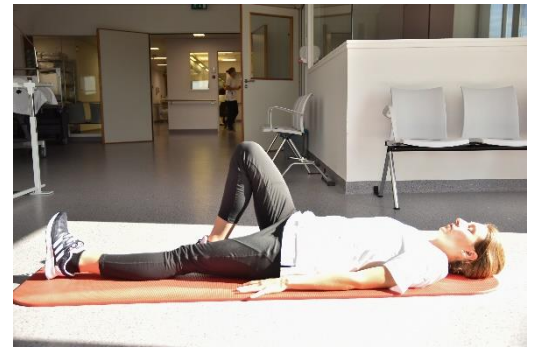
2. Je valt toch! Wat nu?

Panikeer niet en adem rustig. Probeer niet meteen op te staan. Neem even de tijd om te ontdekken hoe je jou voelt.

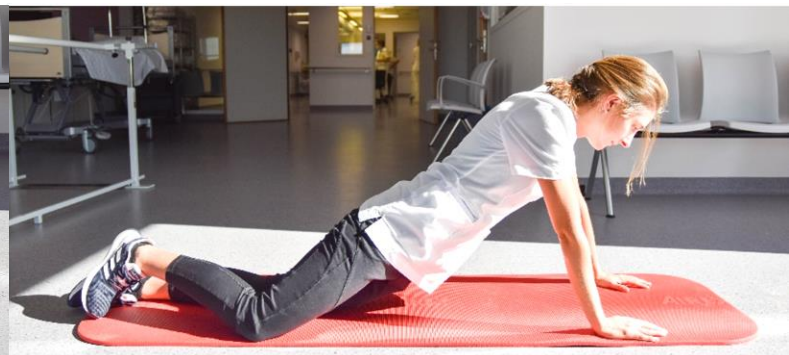
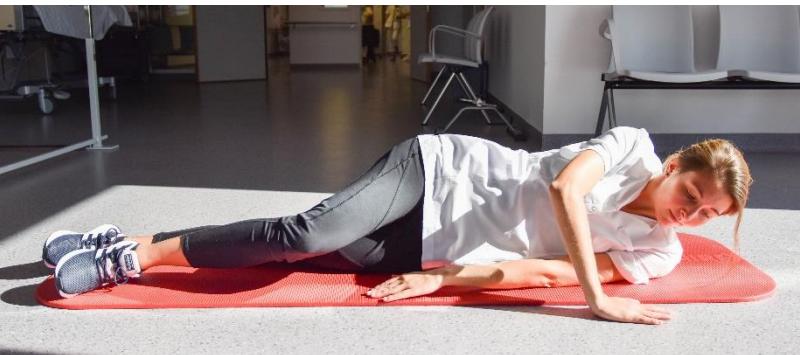
Heb je je verwond? Beweeg je armen en benen voorzichtig. Het is beter te blijven liggen wanneer je pijn voelt aan de heup of in de borst, als je zweet, je misselijk of duizelig voelt.

- Indien je een **persoonsalarmsysteem** of **gsm** bijhebt, druk op de alarmknop of bel iemand op en **blijf liggen**.
- Beschik je niet over een alarmsysteem, probeer dan overeind te komen op de manier, weergegeven op volgende foto's.

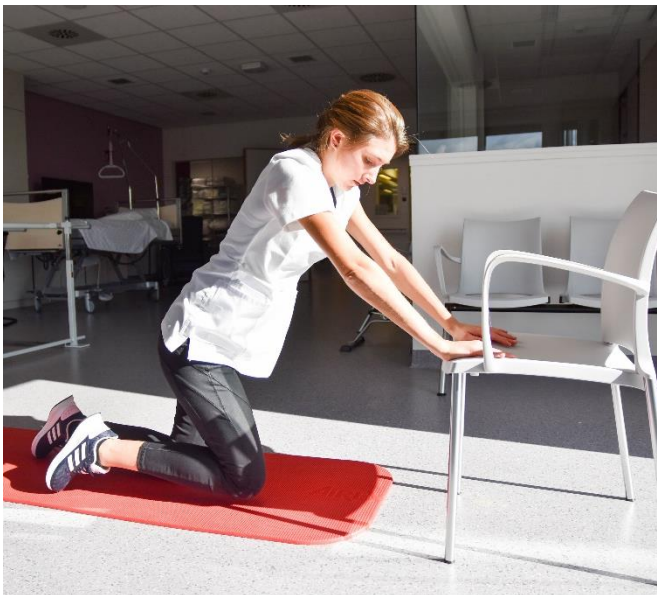
Hoe kom ik recht na een val?



Draai je op je zij tot je in buiklig komt



Kruip dan naar een vast voorwerp en probeer je op te duwen



Ook al heb je je niet verwond, vertel bij je eerstvolgend contact met je (huis)arts dat je gevallen bent. Omschrijf wat er juist is gebeurd. Door samen met je arts de oorzaak op te sporen kan mogelijk een volgende val vermeden worden.

3. Valangst

Angst om te vallen wordt meestal veroorzaakt door een valincident, maar kan ook aanwezig zijn zonder een voorafgaande val. Valangst kan variëren van:

- een **'gezonde' bekommernis** over het vermijden van een risico in je omgeving (bv. een bevroren, gladde of natte ondergrond);
- tot een **'verlamrende' bekommernis** die ertoe kan leiden dat je bepaalde activiteiten niet meer zal uitvoeren die je eigenlijk nog kan. Vooral in deze situatie kan je zo angstig zijn om te vallen dat je minder gaat bewegen, waardoor jouw valrisico (maar ook het risico op een letsel) vergroot. Hierbij vergroot ook het risico op sociale isolatie, depressie en daling van de levenskwaliteit.

Het is dus erg belangrijk om die valangst te herkennen en te verminderen. Je kan valangst herkennen door de vragenlijst in te vullen (zie volgende pagina).

Valangst kan verminderd worden door gebruik van een hulpmiddel (looprek, rollator, 4 wiel rollator, wandelstok, personenalarmsysteem ...) zodat je op een veilige manier jouw activiteiten kan blijven uitvoeren.

We raden aan om deel te nemen aan een oefenprogramma met extra aandacht voor kracht- en evenwichtsoefeningen. Spreek hier met je huisarts over.

Vragenlijst voor valangst

Bij sommige dagelijkse bezigheden zal je totaal geen angst hebben om te vallen. Bij andere kan je je misschien toch wat onzeker voelen of echt bang zijn om te vallen. Omcirkel het getal dat momenteel bij jou past:

- **Getal 1 staat voor:** totaal geen angst, het gaat vanzelf
- **Getal 10 staat voor:** ik ben erg bang om hierbij te vallen, ik durf het eigenlijk niet

Je kan natuurlijk ook ergens tussen beide uitersten uitkomen. Volg jouw gevoel.

| | ACTIVITEIT |  | SCHAAL | | | | | | | | | |  |
|----|---|---|---------------|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|
| 1 | Bad of douche nemen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 2 | Reiken in kasten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 3 | Ontbijt maken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 4 | Rond het huis lopen (zonder hulpmiddel) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 5 | In en uit bed stappen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 6 | De voordeur opendoen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 7 | In en uit een stoel komen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 8 | Aan- en uitkleden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 9 | Huishoudelijke bezigheden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 10 | Een boodschap doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |

4. Adviezen van de ergotherapeut

Hieronder vind je adviezen die belangrijk zijn voor jou, aangeduid door je ergotherapeut. We raden je aan om deze adviezen met je familie of kennissen te bespreken.

Evenwicht, spierkracht en mobiliteit

- Voorzie een gepast loophulpmiddel voor thuis: *Bespreek met je huisarts, ergotherapeut of kinesist welk loopmiddel je best gebruikt.*
 - ander loophulpmiddel binnenshuis:
 - ander loophulpmiddel buitenshuis:
- Installeer handgrepen om een drempel of opstapje te nemen, of voorzie een hellend vlak waar nodig.
- Stop niet met bewegen uit angst. Blijf voldoende bewegen gedurende de hele dag: start of drijf de kinesitherapie op, gebruik een pedalo of hometrainer, maak een wandeling als iemand op bezoek komt (ook al is dit niet ver). Bij mooi en droog weer kan dit buiten.
- Schakel extra hulp in voor het uitvoeren van de transfers.
- We raden af om trappen of opstapjes te nemen.
- Installeer een (extra) trapeuning.
- Installeer een traplift.

Draaiduizeligheid

- Blijf even zitten op de rand van het bed alvorens recht te staan.
- Sta niet te vlug recht vanuit de zetel/stoel.
- Zet het hoofdeinde van je bed wat hoger.
- Maak geen bruuske bewegingen.
- Kijk altijd voor je tijdens het stappen (niet naar de grond).
- Vermijd hurken om iets op te rapen.

Zicht

- Ga jaarlijks op controle bij de oogarts.

Schoeisel

- Draag altijd gesloten schoeisel.
- Vermijd het dragen van schoenen met een hak van > 2,5 cm of een gladde of stroeve zool.

Omgeving en gedrag

- Verwijder tapijten in je woning of bevestig antislip aan je tapijten. Zorg ervoor dat deze niet opkrullen aan de randen.
- Voorzie een toilet of wc-stoel binnen en gebruik een toiletverhoog.
- Plaats een toiletstoel bij je bed.
- Voorzie handgrepen in badkamer en toilet.

- Plaats antislip matten voor je douche of bad.
- Verhoog je zetels en stoelen.
- Verwijder overbodig meubilair zodat je overal voldoende doorgang hebt.
- Zorg voor een lichtsakelaar/ nachtlampje bij je bed dat je kan aansteken vanuit bed.
- Steek 's nachts het licht aan als je opstaat om naar het toilet te gaan.
- Draag als je 's nachts opstaat steeds stevig schoeisel en doe ze volledig om. Vermijd op blote voeten lopen.
- Draag altijd je personenalarmsysteem of GSM bij zich, ook 's nachts, of vraag een personenalarmsysteem aan bij jouw ziekenfonds.
- Maak geen haastige bewegingen als de telefoon gaat of als er iemand aan de deur belt.

Cognitie: indien je geheugenproblemen ondervindt, kan je contact opnemen met je huisarts of de geheugenkliniek van het Jan Yperman Ziekenhuis via: 057 35 62 71.

Ergotherapie aan huis: indien je dit wenst, kan er via je mutualiteit een ergotherapeut aan huis komen voor bijkomend advies over je woning, valpreventie, hulpmiddelen en begeleiding bij het oefenen van de dagelijkse activiteiten die wat moeilijker zijn geworden.

5. Adressen Mutualiteit

Ziekenfonds regio leper en omstreken:

- **CM:**
Sint-Jacobsstraat 24, 8900 leper
Zorglijn.westvlaanderen@cm.be
056 52 60 00
- **Liberaal Mutualiteit**
Surmont de Volsberghestraat 48, 8900 leper
Ellen.adriansens@Impuls.be
050 89 15 31
- **Vlaams en Neutraal ziekenfonds:**
J. Capronstraat 15, 8900 leper
dmw@vnz.be
015 28 90 90
- **Bond Moyson:**
President Kennedypark 2, 8500 Kortrijk
Ergotherapie.wvl@bondmoyson.be
056 23 03 39 (medi shop Kortrijk)
- **Onafhankelijk Ziekenfonds:**
Haighlaan 29, 8900 leper
socialedienst@oz.be
03 201 85 55

Voorbeelden van goed schoeisel en loophulpmiddelen

