

Patiënteninformatie

## Valpreventie: praktische tips voor thuis



# Inhoud

Inleiding .....	4
Gevolgen van vallen.....	4
Lichamelijke letsels.....	4
Andere gevolgen .....	4
Ik ben slecht te been .....	5
Ik heb weinig kracht of een slecht evenwicht.....	8
Ik voel mij soms draaiërig wanneer ik opsta .....	9
Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld of ik ben bang om opnieuw te vallen.....	11
Na-valsyndroom .....	11
Hoe reëtkomen na een val? .....	12
Ik heb voetproblemen of draag loszittend schoeisel of schoenen met hoge hakken .....	13
In mijn huis zijn er opstapjes, gladde vloeren, losliggende draden, opkrullende tapijten, ... ..	13
Waar kunt u terecht voor meer info? .....	15

# Inleiding

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar.  
Volg onze tips, wees actief en vermijd op deze manier valincidenten!

Voor meer informatie over valpreventie kunt u terecht op de dienst ergotherapie van AZ Turnhout op het nummer 014 44 42 14. Meer info over ons algemeen valpreventiebeleid leest u in de brochure 'Valpreventie: kent u de valkuil?'.

## Gevolgen van vallen

### Lichamelijke letsels

- Een verstuiking, kneuzing of schaafwonde behoren tot mogelijke gevolgen van een val.
- De meest ernstige kwetsuren zijn echter breuken. Deze kunnen leiden tot een opname in het ziekenhuis of soms tot blijvende invaliditeit.
- Op hogere leeftijd zijn de gevolgen soms zo ernstig dat ze tot de dood kunnen leiden.

### Andere gevolgen

- Toename van valrisico
- Angst om opnieuw te vallen
  - Verminderde sociale contacten doordat u bang bent om zich buitenshuis te begeven.
  - Verhoogd risico op depressie
  - Daling van de levenskwaliteit

Gelukkig kunt u de kans op vallen makkelijk zelf verkleinen door actief te zijn en uw veiligheid te verhogen.

Deze brochure kan u hierbij helpen.

Bekijk de volgende stellingen en pas onze tips toe.

## Ik ben slecht te been

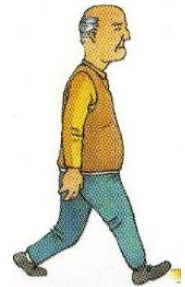
Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven. Zo verstevigt u uw spieren en verbetert u uw evenwicht en uithoudingsvermogen.

- Probeer dagelijks een half uur te bewegen.
- Vraag begeleiding en advies om eventueel trappen te doen, te fietsen op een hometrainer of pedalo, veilige transfers (in en uit bed, auto, opstaan en gaan zitten) te kunnen uitoefenen.
- Vraag om verschillende loophulpmiddelen uit te proberen indien u minder goed te been of onzeker bent.

### Stappen

Romp en hoofd rechtop, vooruit kijken, armen los en voeten opheffen. Oefen regelmatig om:

- rond uw as te draaien
- over één lijn te stappen
- zijwaarts en achterwaarts te stappen
- met de knieën hoog te stappen



### Trappen

- Omhoog: Eerst met het goede been omhoog.
- Omlaag: Eerst met het slechte been naar beneden.
- Tweede voet bijzetten, niet verder zetten.
- Eventueel achterwaarts de trap afgaan en de leuning goed gebruiken.

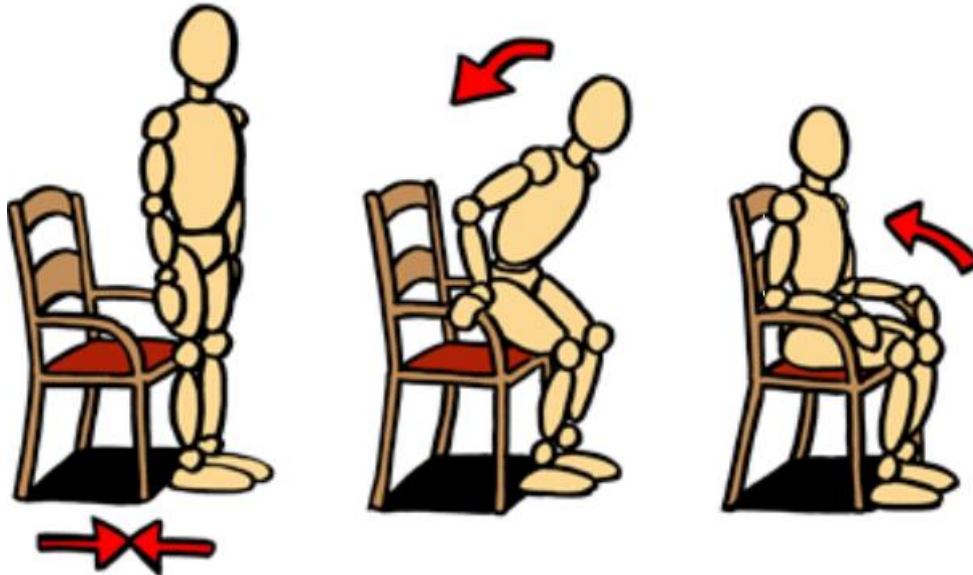
### In en uit bed

- Draai naar zijlig en trek uw benen op
- Plaats de bovenste hand op bed en duw met deze hand met de onderste elleboog af, laat uw benen afhangen van het bed en kom rechtop zitten.
- Eventueel de hoogte van het bed aanpassen tot kniehoogte.



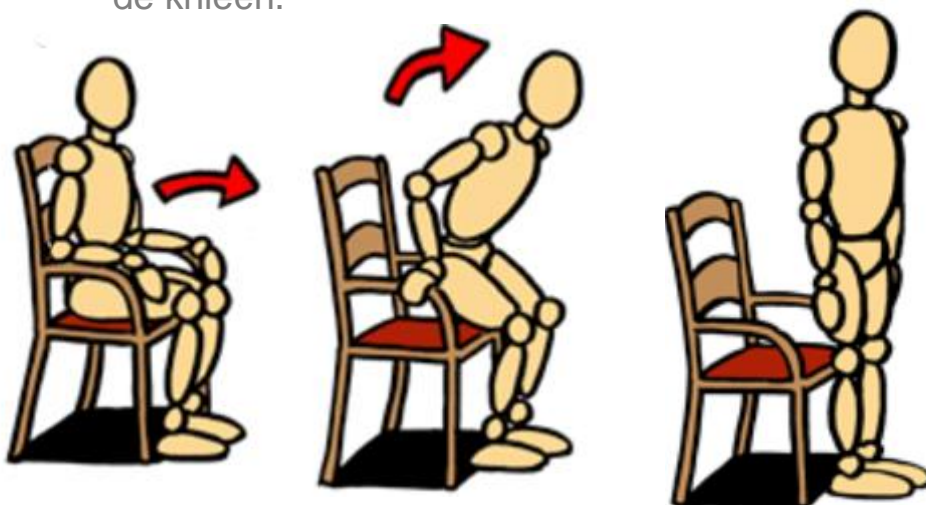
## Gaan zitten

- Ga met de rug naar de zetel staan.
- Breng de achterkant van uw benen in contact met de zitting.
- Buig door de knieën en beweeg de romp naar voren.
- Indien er armleuningen zijn, steunt u daarop met uw handen.
- Ga naar achter zitten op de stoel en leun tegen de rugleuning.



## Opstaan

- Ga iets naar voren zitten op uw stoel.
- Plaats uw voeten plat op de grond.
- Buig de romp naar voor.
- Duw af met uw armen op de leuning van de stoel, een tafel of op de knieën.



## In en uit de auto

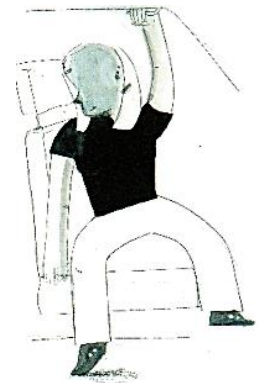
Het beste om uit de wagen te stappen is een kwart draai te maken met het hele lichaam naar de deur toe:



Ondersteun door één hand te plaatsen op de zitting en één aan de hendel boven de deur of het portier. (twistbeweging)



Plaats één been buiten en laat het lichaam mee schuiven zodat een kwartdraai gemaakt wordt. Zit nu met uw gezicht naar de deur toe (zijdelings).



Plaats de andere hand mee op de zitting om de romp naar voor te kunnen brengen en recht te staan.

### Tips:

- Volg de omgekeerde beweging om in de auto te stappen.
- Een hogere auto is gemakkelijker om in en uit te stappen.
- Met een plastiek zak of draaischijf kan de draaibeweging tijdens het in- en uitstappen eenvoudiger worden.
- Een steunpunt door het aanbrengen van een handybar kan ervoor zorgen dat het opstaan tijdens het in- en uitstappen vergemakkelijkt.



# Ik heb weinig kracht of een slecht evenwicht

Volgend oefenschema zal u helpen om sterkere spieren te krijgen en uw evenwicht te verbeteren.

## Oefeningen in lig

- Bridging: bekken optillen.
- Hands onder het bekken, fietsen met de benen in de lucht.



## Oefeningen in zit

Plaats de voeten voldoende voorwaarts om voorover vallen te voorkomen.

- Romp en hoofd draaien naar links/rechts en met de ogen meekijken.
- Zijwaarts naar een voorwerp reiken, ver genoeg zodat één bil opgetild wordt.
- Voorover buigen en een voorwerp van de grond oprapen, op tafel leggen, met de andere hand weer oppakken en terugleggen op de grond.

## Opstaan en gaan zitten

- Voeten dichtbij de stoel, romp voorover buigen, handen op armleuningen/heupen gesteund, billen opheffen van de stoel.
- Idem maar volledig rechtstaan door knieën te strekken en heupen naar voor te brengen.
- Idem zonder handensteun, armen vooruit gestrekt.
- Idem met gesloten ogen.



## In stand

Voer de oefeningen aan een tafel uit of achter een stoel zodat u eventueel kunt steunen.

- Op de tenen/ hielen gaan staan.
- Hoofd en romp draaien naar links/rechts.
- Armen zijwaarts omhoog heffen.
- Romp recht, been zijwaarts optillen.
- Squat: romp recht, door de knieën buigen en terug opduwen (eventueel tegen een muur).
- Stap naar voor/opzij zetten en hierbij uw lichaamsgewicht durven overbrengen.
- Strek uw armen uit en reik zo ver mogelijk naar voor zonder uw voeten te verzetten.
- Zet uw voeten op één lijn en houdt de ogen gesloten.
- Sta op één been (15 sec). Eerst met de ogen open, dan met gesloten ogen.



## Ik voel mij soms draaiërig wanneer ik opsta

### Orthostatische hypotensie

U staat op uit bed of de zetel en u voelt zich draaiërig. Of u bukt, komt recht en duizelt. Dat komt doordat uw bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast. Het kan weinig kwaad, maar u kunt er wel door vallen.

#### Tips

- Ga rechtstaan in fasen:
  - Zwaai uw benen voorzichtig uit bed.
  - Adem een aantal keer diep in en uit.
  - Plaats beide voeten plat op de grond.
  - Steun met uw handen op uw knieën of armleuningen en kom zo langzaam recht.
  - Blijf even rechtop staan voordat u begint te stappen.
- Vermijd bruske bewegingen
- Vermijd een te warme omgeving, een te heet bad of douche
- Drink voldoende op regelmatige tijdstippen

## Ondervoeding

Ondervoeding leidt tot algemene zwakte en duizeligheid.

### Tips

- Heeft u geen eetlust meer: vraag advies aan uw arts of diëtiste.
- Heeft u slikproblemen: vraag advies aan de logopediste.
- Heeft u aangepaste hulpmiddelen nodig omdat u problemen hebt om zelfstandig te eten: vraag advies aan de ergotherapeute / thuiszorgwinkel.

## Onstabiel suikergehalte (hypo- of hyperglycemie)

Een onstabiel suikergehalte kan tot duizeligheid leiden. Vraag advies aan uw arts.

## Slaapmedicatie

Men wordt heel snel gewoon aan slaapmiddelen. Maar deze geneesmiddelen zijn niet onschuldig. Ze verhogen het risico op vallen. Stop zeker niet plots met slaapmiddelen, want dan heeft u meer kans op ontwenningverschijnselen. Maak een afspraak bij uw arts of apotheker om een afbouwschema op maat te bespreken. Bespreek alternatieven met uw arts of apotheker om uw slaap te verbeteren en kies zo voor minder bijwerkingen en een betere levenskwaliteit.

# Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld of ik ben bang om opnieuw te vallen

## Na-valsyndroom

Mensen die al eens gevallen zijn, lopen een groter risico om opnieuw te vallen. Vaak wordt men bang om opnieuw te vallen waardoor men minder beweegt, minder buiten komt en zo geïsoleerd geraakt van de buitenwereld. Maar hoe minder u beweegt, hoe minder fit u bent en hoe hoger het risico om opnieuw te vallen.

### Tips

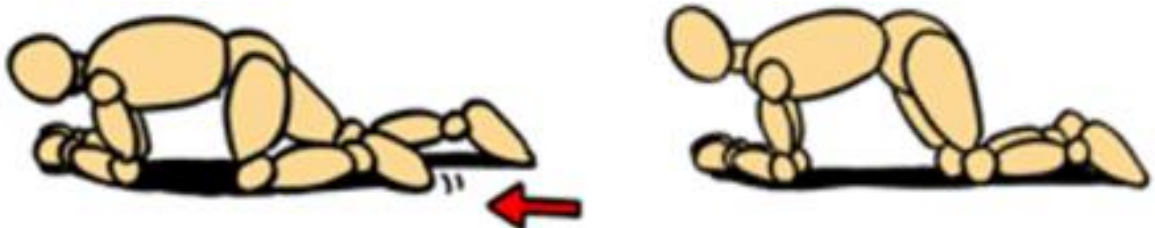
- Zorg ervoor dat u elke dag voldoende beweegt. Start met kleine dagelijkse handelingen. Gebruik eventueel een loophulpmiddel.
- Een personenalarmsysteem, dat u steeds bij u draagt, verhoogt het gevoel van veiligheid.
- Spreek af met enkele burens of familie om een oogje in het zeil te houden. Eventueel kan iemand u dagelijks opbellen om te horen of alles in orde is.

## Hoe rechtkomen na een val?

1. Rol om tot u op uw buik ligt



2. Steun op beide handen en knieën en duw af zodat u op uw knieën komt te steunen.



3. Kruip naar een stoel of stabiel voorwerp waarop u kunt steunen en zoek uw evenwicht



4. Steun met uw handen op de stoel en hef uw knie zodat één been gebogen is. Plaats uw voet plat op de grond. Steun met uw handen op de zitting van de stoel en ga rechtstaan.



## **Ik heb voetproblemen of draag loszittend schoeisel of schoenen met hoge hakken**

Stevig in uw schoenen staan, is een basisvereiste voordat u activiteiten gaat ondernemen. Daarom is het belangrijk om uw voeten goed te laten verzorgen en correct schoeisel te dragen.

### **Tips**

- Koop de juiste schoenmaat zodat uw schoenen uw voeten goed omsluiten (niet te strak en ook niet te ruim).
- Draag gesloten schoeisel met een brede, lage hak en een dunne antislipzool.
- Strik altijd uw veters of gebruik een velcro sluiting.
- Loop niet op kousen of blote voeten.
- Vermijd slippers en instekers.
- Draag eventueel steunzolen.
- Verzorg uw voeten goed: behandel wondjes en drukplekken. Bezoek een pedicure indien nodig. Uw ziekenfonds betaalt uw bezoek gedeeltelijk terug.

## **In mijn huis zijn er opstapjes, gladde vloeren, losliggende draden, opkrullende tapijten, ...**

Het is vaak echt de moeite waard om uw eigen woning veiliger te maken. Dit kan meestal snel, zonder al te hoge kosten en zonder in te boeten aan comfort. Enkele tips:

- Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers. Vooral in de traphal en tussen slaap- en badkamer.
- Ook al kent u uw huis blindelings, doe altijd het licht aan, ook 's nachts. U kunt altijd struikelen over een huisdier of iets dat omviel.
- Zorg ervoor dat de verlichting niet verblindt.
- Ruim altijd onmiddellijk op.

## Meubilair

- Zorg ervoor de meubels niet te dicht op elkaar staan in de kamer. Voorzie een doorgang van 85cm om gemakkelijk te bewegen.
- Zorg ervoor dat alle meubels stabiel staan zodat u steun kunt nemen zonder dat ze verschuiven of kantelen.
- Werk scherpe hoeken weg met hoekbeschermers.
- Kies voor een stevige stoel of zetel met armleuningen waarvan de zitting niet te diep is zodat opstaan weinig moeite kost.
- De ramen zijn toegankelijk en kunnen gemakkelijk open om de kamers te verluchten.

## Veilige vloeren

- De ondergrond is zo egaal mogelijk. Verwijder alle tapijten.
- Leg antislip onder losliggende tapijten indien u ze niet weg doet en zorg dat er geen opkrullende hoeken zijn.
- Loop niet op natte vloeren.
- Laat geen voorwerpen, snoeren en kabels rondslingeren op de grond.
- Wanneer je iets van de grond moet oprapen, is een lange grijparm gebruiken een veilige manier.

## Veilige trappen

- Voorzie een stevige trapeuning.
- Kleef antislip op de treden en maak traplopers goed vast.
- Duidt de eerste en laatste trede aan met gekleurde strips.
- Laat niets op de trap rondslingeren.
- Leg geen mat onderaan de trap.
- Zorg voor goede verlichting.
- Ga nooit op onstabiele trapjes of ladders staan.
- Gebruik eventueel een loophelling om een drempel te overbruggen.
- Indien gewenst kan er een traplift geïnstalleerd worden

## Keuken

- Leg materiaal dat u veel gebruikt op grijphoogte.
- Sluit de keukenkastjes goed zodat u zich er niet aan stoot.

## De badkamer en toilet

- Leg een antislipmat aan de wastafel, in en voor het bad of de douche.
- Zorg ervoor dat de vloer steeds droog is.
- Was u al zittend aan de lavabo of in de douche. Gebruik een stoel met armleuningen of laat een douchestoel installeren.
- Plaats stevige handgrepen.
- Zorg voor toezicht tijdens het baden of douchen.
- Zorg ervoor dat de deur open zwaait in de richting van de gang. Vergrendel de deur niet. Zo kan er steeds iemand binnen om hulp te bieden wanneer het nodig is.

## Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog zodat opstaan weinig moeite kost. Uw voeten komen op de grond en uw knieën zijn in een hoek van 90° als u op de rand van het bed zit.
- Zorg dat u vanuit uw bed het licht kunt aandoen.
- Voorzie een tweede telefoontoestel zodat u zich niet naar beneden moet haasten.

## Rond het huis

- Het pad naar de voordeur/terras is effen. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Verwijder onkruid en mos, bladeren en sneeuw zodat u niet kunt uitglijden.
- Er is een goede verlichting of één die automatisch aanspringt.

## Waar kunt u terecht voor meer info?

Neem eens een kijkje op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). U vindt er bijkomende tips en kunt er gratis folders aanvragen.

Voor de aankoop van hulpmiddelen of aanpassingen in de woning, kunt u terecht bij de thuiszorgwinkel van uw mutualiteit.

Voor een huisbezoek, om woonaanpassingen op maat te bespreken, kunt u eveneens contact opnemen met uw mutualiteit.

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11