



Patiënteninformatie

Valpreventie : Kent u de valkuil?

Inleiding

Vele mensen denken dat vallen onvermijdelijk hoort bij het ouder worden en niet kan worden voorkomen. Niet zo verwonderlijk aangezien ongeveer één op drie van de 65-plussers minimum één keer per jaar valt. Maar dit is een misverstand! Vallen kan een signaal zijn van **een onderliggend probleem dat de aandacht verdient**.

De gevolgen van een val kunnen aanzienlijk zijn. Dit varieert van lichamelijke letsels (breuken, blauwe plekken, verstuikingen) tot gevolgen op gevoelsmatig (valangst, depressie) en sociaal vlak (verhoogde afhankelijkheid van anderen, sociale isolatie).

Wij nemen vallen dan ook ernstig.

Als zorgverleners van AZ Turnhout doen wij ons uiterste best om een val tijdens uw verblijf te vermijden. Aarzel niet ons om hulp te vragen.

Meer informatie

Voor meer informatie omtrent vallen, kunt u onze uitgebreide brochure vragen aan de verpleegkundige, kinesitherapeut of ergotherapeut van de afdeling. **Je bent immers nooit te oud om te starten met valpreventiemaatregelen!**

De uitgebreide brochure omvat volgende onderwerpen:

- De risicofactoren en gevolgen van vallen.
- Evenwichts- en krachtoefeningen.
- Praktische tips voor stappen, trappen, uit bed komen,
- Informatie over hulpmiddelen en degelijk schoeisel.
- Tips voor het aanpassen van de thuisomgeving.

Kent u de VALKUIL?

(Naar een concept van het Jan Ypermanziekenhuis)

V	<p>Veilige vloer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kunt struikelen. • Zorg voor voldoende ruimte (+/-85 cm doorgang) om te stappen. • Meld het wanneer u gemorst heeft op de vloer, zodat u niet uitglijdt.
A	<p>Alles binnen handbereik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd voorwerpen die u vaak gebruikt, zoals drinken, uw zakdoek, bril, rollator en telefoon binnen handbereik. • Zorg ervoor dat u makkelijk bij de alarmbel kunt en dat u weet hoe u het moet gebruiken. Aarzel niet om hulp te vragen.
L	<p>Laagstand van het bed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaats het bed in de laagste / gepaste stand. • Vermijd duizeligheid bij het rechtstaan. Zet u eerst even rechtop alvorens langzaam recht te staan.
K	<p>Kousen en slecht schoeisel vermijden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermijd lopen op kousen. • Draag goed passende, voldoende brede schoenen met een platte zool, die uw voeten volledig omsluiten. • Zorg ervoor dat u niet struikelt door kleding die over de grond sleept.
U	<p>Uitstekende hulpmiddelen gebruiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik, indien nodig, een hulpmiddel bij het wandelen. Probeer dagelijks een half uurtje te bewegen (met de kinesitherapeut, wandelen op de gang, ...) waardoor u uw spieren versterkt en u uw evenwicht verbetert. • De kans op vallen verhoogt wanneer u slecht ziet en/of hoort. • Zorg er altijd voor dat u steeds een propere bril draagt. • Een bifocale bril kan in het begin uw dieptezicht verstoren. Wees hiervoor extra alert.
I	<p>In remstand plaatsen van rollend materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steun nooit op rollend of onveilig materiaal (bv. tafeltje van het nachtkastje, infuusstaander, deurklink,...). • Controleer of de wieltjes van uw rollator, toiletstoel, zetel, rolstoel en bed vastgezet zijn vooraleer recht te staan.
L	<p>Licht voorzien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open 's ochtends de gordijnen en voorzie voldoende licht. • Laat 's nachts de oriëntatieverlichting of de verlichting van de badkamer aan zodat u zich kunt oriënteren en voldoende ziet wanneer u naar het toilet moet.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via 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