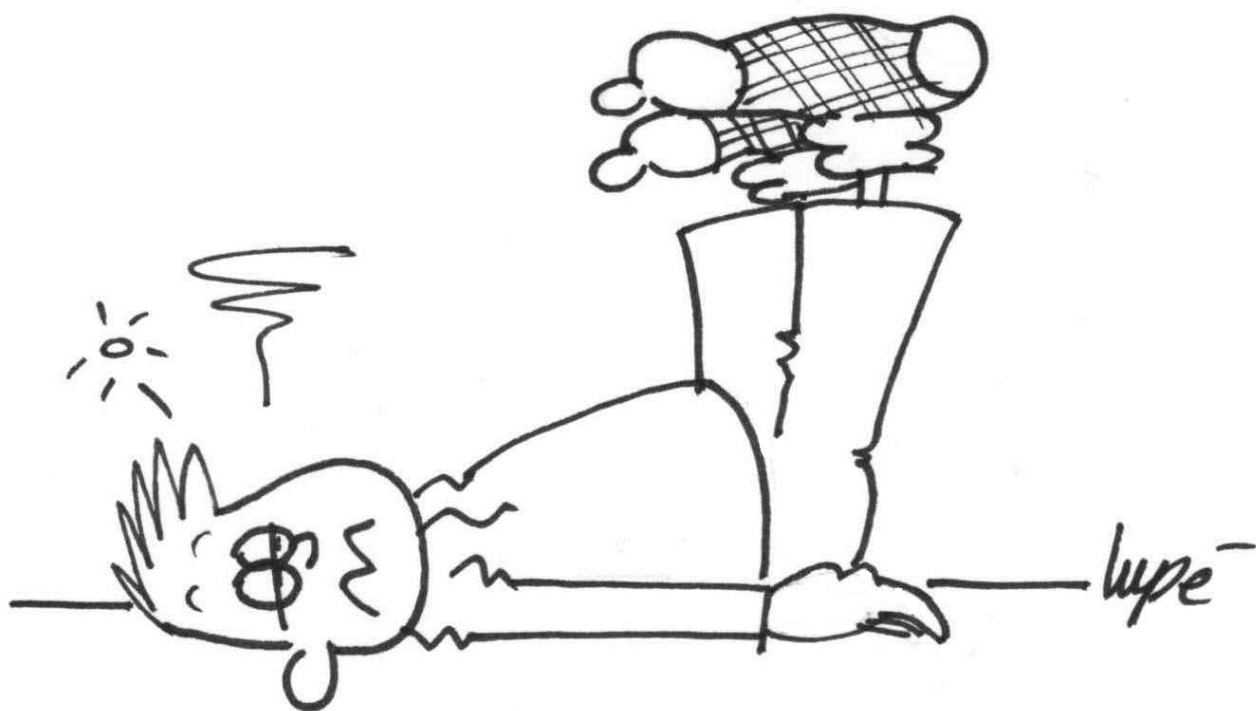




Patiënteninformatie

Valpreventie

Praktische tips voor thuis

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
Ik ben slecht te been.....	4
Ik heb weinig kracht	8
Ik voel mij soms draaierig wanneer ik opsta	10
Ik ben al eens gevallen of gestruikeld en ben bang om opnieuw te vallen.....	12
Ik heb voetproblemen of draag loszittend schoeisel of schoenen met hoge hakken	14
In mijn huis zijn er opstapjes, gladde vloeren, losliggende draden, opkrullende tapijten,	16
Waar kunt u terecht voor meer info?	18
Persoonlijke notities / vragen.....	19

Inleiding

Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. De gevolgen kunnen ernstig zijn. Gaande van een verstuiking, kneuzing of schaafwonde tot ernstigere kwetsuren zoals breuken.

Bang om opnieuw te vallen kan ook een belangrijk gevolg zijn. Hierdoor ga je minder bewegen en heb je net méér kans om opnieuw te vallen.

Je vindt in deze brochure heleboel tips om jouw kans op vallen zelf te verkleinen. Kleine aanpassingen kunnen vaak al een groot verschil maken. Volg je onze tips?

Ik ben slecht te been

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

- Vraag in de thuiszorgwinkel om verschillende loophulpmiddelen uit te proberen.
- Probeer elke dag een half uur te bewegen.
- Vraag begeleiding en advies om eventueel trappen te doen, te fietsen op een hometrainer of je veilig te kunnen verplaatsen.

Loophulpmiddelen

Vierwielrollator

- De ideale handvathoogte is ter hoogte van uw polsen.
- Gebruik de remmen als je gaat zitten of opstaat.
- Hou de rollator dichtbij en stap met je voeten tussen de wielen.

Wandelstok / Elleboogkruk

- De ideale handvathoogte is ter hoogte van uw polsen.
- Neem de wandelstok vast aan de kant van het beste been.
- Verplaats de wandelstok gelijktijdig met het zwakste been.

Stappen

- Houd je romp en hoofd mooi rechtop.
- Kijk vooruit.
- Beweeg je armen losjes.
- Hef je voeten op.

Trappen

- Omhoog: eerst met het goede been omhoog.
- Omlaag: eerst met het slechte been naar beneden.
- Zet telkens de tweede voet bij alvorens de volgende trede te nemen.
- Ga eventueel achterwaarts de trap af.
- Gebruik de leuning.

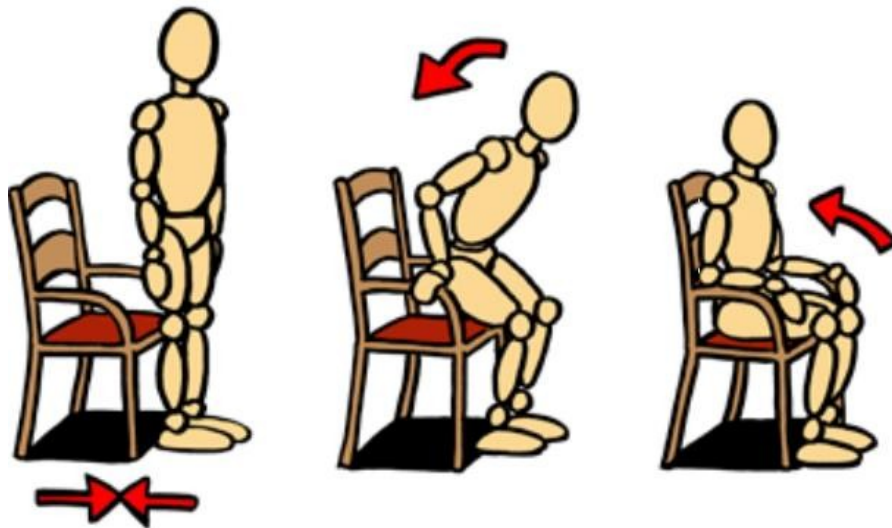
In en uit bed

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



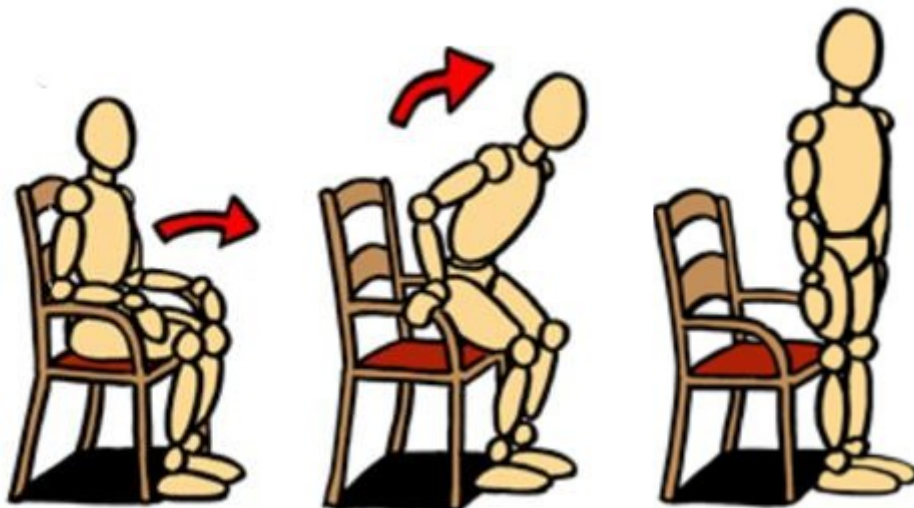
Gaan zitten

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



Opstaan

1. Ga iets naar voren zitten op uw stoel.
2. Plaats uw voeten plat op de grond.
3. Buig de romp naar voor.
4. Duw af met uw armen op de leuning van de stoel.
5. Trek jezelf nooit recht aan de rollator. Deze kan kantelen.



In en uit de auto



Draai met het hele lichaam naar de deur toe. Ondersteun door één hand te plaatsen op de zitting en één hand aan de hendel boven de deur of het portier.



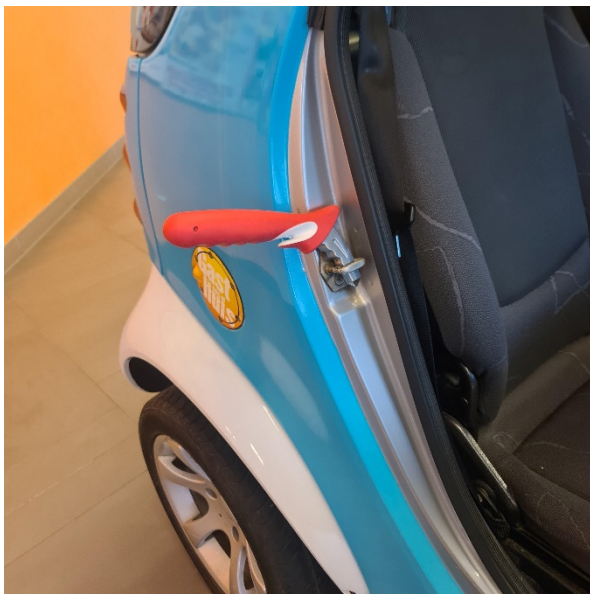
Plaats één been buiten en laat het lichaam mee schuiven zodat u een kwartdraai maakt. Nu kijkt u met uw gezicht naar buiten.



Plaats de andere hand mee op de zitting. Zo kan u uw romp naar voor brengen en recht gaan staan.

Bijkomende tips

- Volg de omgekeerde beweging om in de auto te stappen.
- Leun nooit op de autodeur. Dit is geen stabiele steunbasis.
- Een hogere auto is gemakkelijker om in en uit te stappen.
- Met een plastic zak of draaischijf op de autostoel kan de draaibeweging tijdens het in- en uitstappen eenvoudiger worden.
- Een handybar (zie foto) kan ervoor zorgen dat in- en uitstappen makkelijker wordt.



Ik heb weinig kracht

Het is belangrijk om voldoende te bewegen en je spieren regelmatig te trainen. Hieronder vind je enkele oefeningen. Daarnaast geeft de bewegingsdriehoek tips over hoe je je zelfstandigheid kan behouden door meer te bewegen en minder te zitten.

1. Hakken/tenen

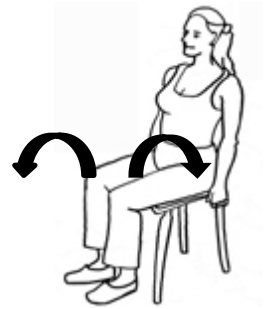
- a. Ga zitten.
- b. Hef je hielen van de grond.



- c. Hef je tenen van de grond.
- d. Herhaal dit 10 keer.

2. Been zijwaarts

- a. Ga zitten.
- b. Hef je voet op en verplaats naar buiten en weer terug
- c. Herhaal dit 10 keer voor elk been.



3. Been strekken

- a. Ga zitten.
- b. Strek het been en laat het rustig zakken.
- c. Herhaal dit 10 keer voor elk been.



Ik voel mij soms draaierig wanneer ik opsta

Plotse daling van de bloeddruk bij het opstaan

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

Tips

- Vermijd bruuske bewegingen.
- Vermijd een te warme omgeving, te heet bad of douche.
- Drink voldoende en op regelmatige tijdstippen.
- Voeten en zicht wijzen steeds in dezelfde richting. Kijk dus bijvoorbeeld niet over uw schouder achterom.
- Ga rechtstaan in fasen:
 1. Zwaai uw benen voorzichtig uit bed.
 2. Adem een aantal keer diep in en uit.
 3. Plaats beide voeten plat op de grond en ga een aantal keer op de tenen staan.
 4. Steun met uw handen op uw knieën of matras en kom zo langzaam recht.
 5. Blijf even rechtop staan voordat u begint te stappen.

Ondervoeding

Ondervoeding en uitdroging leiden tot algemene zwakte en duizeligheid.

- Drink voldoende water, minstens 1 liter per dag.
- Heeft u geen eetlust meer: vraag advies aan uw arts of diëtist.
- Heeft u slikproblemen: vraag advies aan de logopedist.
- Heeft u aangepaste hulpmiddelen nodig omdat u moeilijkheden hebt om zelfstandig te eten: vraag advies aan de ergotherapeut / thuiszorgwinkel.

Onstabiel suikergehalte (hypo- of hyperglycemie)

Een onstabiel suikergehalte kan tot duizeligheid leiden. Vraagadvies aan uw arts.

Slaapmedicatie



Een goede nachtrust zonder slaappillen is mogelijk.

Neemt u al langer dan een maand slaapmedicatie? Bespreek het met uw arts of apotheker.

Om succesvol te stoppen met slaapmedicatie moet u immers langzaam afbouwen.

Tips voor een goede slaap

Beter niet doen	Wat doe je best wel
• Computeren of tv kijken in bed. • Roken, alcohol en alle dranken met cafeïne zoals koffie, thee en cola. • Zware maaltijden en een volle maag voor het slapen gaan. • Een lege maag is ook niet goed voor een goede nachtrust. Een lichte hap is OK.	• Overdag actief zijn en bewegen. • Zoveel mogelijk buiten komen. Buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat uw interne klok stabiel blijft. • Kies voor vaste bedtijden op maat van uw slaapbehoefte. Probeer zoveel mogelijk op te staan op hetzelfde uur. Dan wordt u 's avonds rond hetzelfde uur slaperig.

Ik ben al eens gevallen of gestruikeld en ben bang om opnieuw te vallen

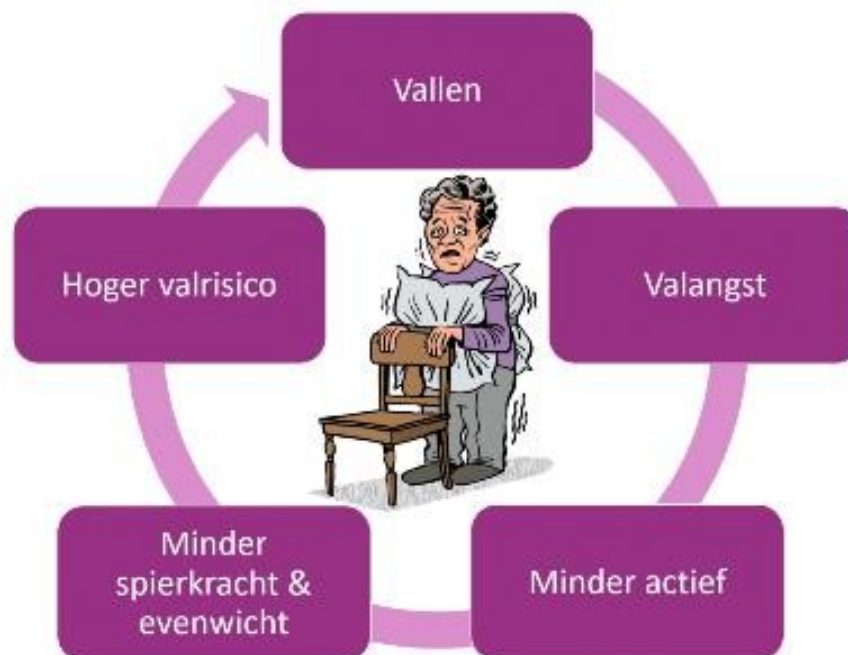
Na-valsyndroom

Mensen die al eens gevallen zijn, zijn vaak bang om opnieuw te vallen. Hierdoor bewegen ze minder en komen ze minder buiten. Zo raak je geïsoleerd van de buitenwereld.

Hoe minder men beweegt, hoe minder fit men is 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.

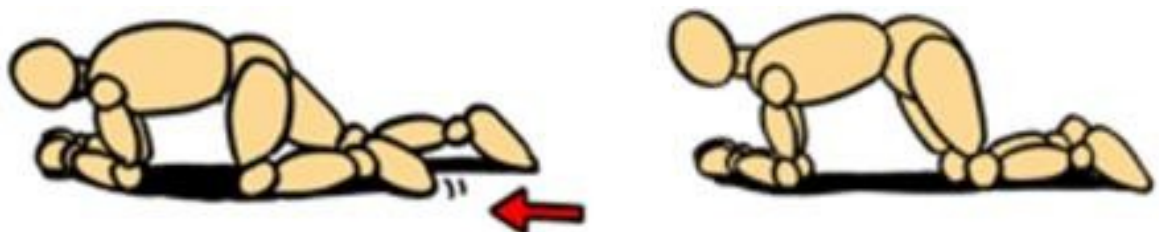


Hoe rechtekomen na een val?

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 correcte schoenen te dragen.

Tips

- Koop de juiste schoenmaat zodat uw schoenen uw voeten goed omsluiten (niet te strak en ook niet te ruim).
- Draag gesloten schoenen met een brede, lage hak en een dunne antislipzool.
- Strik altijd uw veters of gebruik een velcro sluiting.
- Loop niet op kousen.
- 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.

Open pantoffels



Sokken



Hoge hakken



Slippers



Open sandalen



Gladde zool



Te lange punt



Veilig schoeisel ?

Valpreventie.be
Expertisecentrum für en jatuhpreventie Randstad

Wij helpen jou op weg!

Stevige zool



Geen te hoge hak



Stevige hielkap



Velcro of veters

Juiste lengte
Juiste breedte



Zool plooit op juiste plaats

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.

Er is ook de mogelijkheid om een ergotherapeut aan huis te laten komen. Een eerste huisbezoek is gratis.

- Zij bekijken eventuele woningaanpassingen.
- Zij geven advies over het gebruik van hulpmiddelen
- Zij geven praktische tips bij de uitvoering van uw dagelijkse handelingen en valpreventie.

Dit kan niet via het ziekenhuis, maar wel door contact op te nemen met de thuiszorgwinkel van uw mutualiteit.

Enkele algemene tips:

- Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers. Vooral aan uw bed, 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 struikelen over een huisdier, een drempeltje of iets dat omviel.
- Zorg ervoor dat de verlichting niet verblindt.
- Ruim altijd meteen op.

Meubilair

- Zorg ervoor dat de meubels niet te dicht op elkaar staan in de kamer. Voorzie een doorgang van 85 cm om gemakkelijk te bewegen.
- Zorg ervoor dat alle meubels stabiel staan. Zo kan u erop steunen 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. Zo kan u makkelijker opstaan.
- 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 (als u ze niet weg doet). Zorg dat er geen opkrullende hoeken zijn.
- Loop niet op natte vloeren.
- Laat geen voorwerpen, snoeren en kabels rondslingeren op de grond.
- Met een lange grijparm, kan u iets veilig van de grond oprapen.

Veilige trappen

- Voorzie een stevige trapeuning.
- Kleef antislip op de treden en maak traplopers goed vast.
- Duid 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 u een traplift laten installeren.

Keuken

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

Slaapkamer

- Zorg ervoor dat het bed voldoende hoog is. Zo kan u vlotter uit uw bed komen. 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 in de slaapkamer een tweede telefoontoestel of een personenalarmsysteem om iemand te bereiken in noodgevallen.

De badkamer en toilet

- Leg een antislipmat aan de wastafel.
- Leg een antislipmat in én 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 in het bad, de douche en/of het toilet.
- Zorg voor toezicht tijdens het baden of douchen.
- Zorg ervoor dat de deur openzwaait in de richting van de gang. Vergrendel de deur niet. Zo kan er steeds iemand binnen om hulp te bieden wanneer het nodig is.

Rond het huis

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

Waar kunt u terecht voor meer info?

U vindt meer tips op www.valpreventie.be en in onze brochure 'een valvrij huis'.

Neem contact op met de thuiszorgwinkel van uw mutualiteit voor:

- de aankoop van hulpmiddelen.
- een eerste gratis huisbezoek waar men advies geeft voor aanpassingen in uw woning.

Voor meer persoonlijke informatie over valpreventie kunt u terecht bij de dienst ergotherapie van AZ Turnhout op het nummer 014 44 42 14.

Persoonlijke notities / vragen

Als u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek.

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



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



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