



VALPREVENTIE

Hoe voorkomen dat u valt?

Lukt het u om
staand uw kousen
aan te trekken?



EEN VAL IS SNEL GEBEURD ...

De meeste valpartijen gebeuren bij het doen van de dagelijkse taken:

- sokken en kousen aantrekken,
- de trap aflopen en uitschuiven,
- u naar uw rinkelende telefoon haasten op slippers of kousenvoeten,
- struikelen over een kabel of tapijt,
- de brievenbus leegmaken,
- in bad of douche,
- bij het toiletbezoek ...



SOMS MET ERNSTIGE GEVOLGEN

Meestal komt u er van af met schrik en schram. Toch leidt een val soms tot ernstige kwetsuren. Dan bestaat ook de kans op een blijvend letsel of ongemak. Hierdoor is het mogelijk dat u minder dingen zelfstandig kunt doen.

Vaak treedt ook angst op om opnieuw te vallen. U hebt dan de neiging om minder te bewegen. Net hierdoor verhoogt u het risico om opnieuw te vallen. Bovendien zult u minder contact hebben met uw burens, familie, vrienden.

Daarom moet u voorkomen dat u valt.

WAT VERGROOT DE KANS OP VALLLEN? EN WAT KUNT U DOEN?

Te weinig beweging – minder evenwicht – zich minder fit voelen

Als u weinig beweegt, verliest u soepelheid en spierkracht. Uw algemene fitheid en conditie zijn ook belangrijk. Uw evenwicht goed kunnen houden, zeker ook op één been, is eveneens belangrijk om veilig te bewegen.

- Beweeg minstens drie keer per week gedurende een half uur. Dit kan door wandelen, maar ook door de gewone dagelijkse taken.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Op een parking: Parkeer de auto op de verste plaats van de ingang. Zo heb je extra beweging bij het boodschappen doen.
- Evenwichtstraining kan u helpen om dagelijkse taken efficiënter en met een geruster gevoel uit te voeren. Online zijn er goede basisoefeningen te vinden. Wilt u meer gericht op uw individuele noden inspelen, kan een kinesitherapeut of sport coach u hiermee bijstaan.

U hebt last van plotse lage bloeddruk?

Wordt u duizelig of draaierig als u opstaat uit uw bed of zetel of als u zich bukt? Dit komt omdat de hersenen even minder zuurstof krijgen bij verandering van houding.

- Sta traag recht. Blijf nog even staan vooraleer u stapt.
- Beweeg polsen en enkels voor u rechtekomt: dit zet de bloedcirculatie al in gang.
- Vermijd bruuske bewegingen, bijvoorbeeld bij het draaien.

Welke schoenen draagt u?

Vele mensen kiezen 'instekers' (slippers, open sandalen en schoenen) omdat je die gemakkelijk kunt aandoen. Dit verhoogt echter de kans op vallen!

- Kies voor goed aanpassende schoenen of pantoffels: gesloten rond de hiel, met een niet-gladde zool en een lage, brede hak.



Onveilige omgeving

De inrichting van uw huis is belangrijk: zo kunt u struikelen over een losliggend tapijt of een dweil aan de deur. Slechte verlichting en een natte vloer zijn ook vaak oorzaak van valpartijen.

- Leg geen losse tapijten in uw huis.
- Zorg voor voldoende en heldere verlichting, zeker ook bij het opstaan 's nachts.
- Voorzie steunbeugels en leuningen, zeker bij de trap of een trede.

Geneesmiddelen

Medicatie zoals slaap-, kalmeringsmiddelen en pijnstillers kunnen als bijwerking duizeligheid of evenwichtsstoornissen geven.

- Neem uw medicatie altijd stipt en correct in volgens een vast medicatieschema.
- Ga na het innemen van uw slaapmedicatie direct in bed liggen.

Verminderd zicht

Als u minder goed ziet, zal u eventuele hindernissen zoals een trede of snoer minder snel opmerken. Dit verhoogt het risico op vallen.

- Zet uw leesbril af wanneer u stapt.
- Zorg voor een goede verlichting in heel het huis.

Plots dringend moeten plassen

Zich haasten om op tijd op het toilet te geraken of 's nachts naar het toilet moeten, zijn momenten dat er veel valpartijen gebeuren.

- Bespreek het met uw (huis)arts zodat een behandeling mogelijk is. Oefeningen bij de kinesitherapeut kunnen u misschien helpen.
- Voor toiletbezoek 's nachts kan een toiletstoel naast het bed helpen.

Bent u al eens gevallen of bijna gevallen?

Dit kan leiden tot minder bewegen. Maar minder bewegen verhoogt net het gevaar om te vallen ...

- Schrijf op hoe dit gebeurd is en bespreek het met uw arts of een andere zorgverlener.

Aandacht, geheugen en denkvermogen

Bent u snel afgeleid? Hebt u problemen met aandacht? Of u schat uw mogelijkheden verkeerd in. Dit kan het risico op vallen verhogen.

- Bespreek het met uw arts of een andere zorgverlener.

UW ZELFSTANDIGHEID BEWAREN

Bij het uitvoeren van allerlei taken maken we gebruik van het hele lichaam. Bijvoorbeeld: bukken om uw schoenen aan te trekken, evenwicht bewaren bij het toiletbezoek, tafel dekken vraagt veel evenwicht enzovoort.

- Doe de dagelijkse taken zo lang mogelijk zelfstandig maar doe ze veilig.
- Geef extra aandacht bij een taak met meer kans op vallen of struikelen.
- Praat er over met anderen. U en de mensen in uw omgeving kunnen zelf verschillende dingen doen om het risico op vallen zo klein mogelijk te houden.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met z'n voor Initiatief



10009-NL/apr 2017