



Vallen? Daar doe ik
niet aan mee ...

informatie voor patiënten

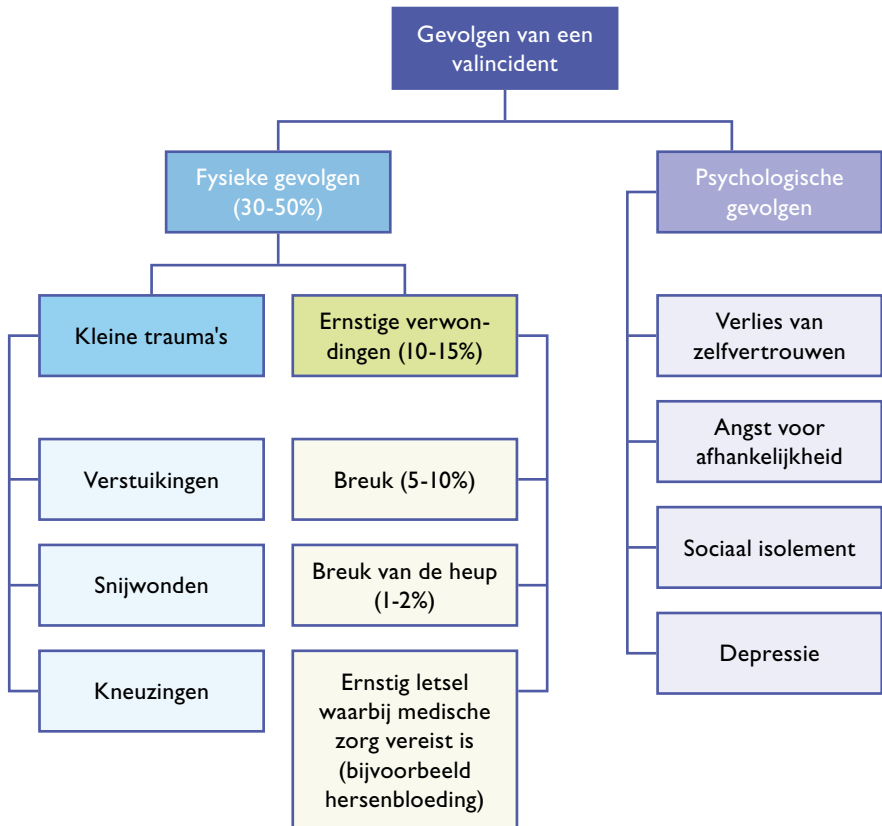
INLEIDING	3
GEVOLGEN VAN VALLLEN	4
RISICO'S EN OPLOSSINGEN	6
Mobiliteit, evenwicht en spierkracht	6
Duizeligheid en/of draaierigheid	7
Inname medicatie	9
Zicht	11
Schoeisel- en/of voetproblemen	12
Incontinentie	13
Onveilig gedrag	14
Angst om te vallen	15
Stemming/cognitie	16
TIPS	17
Hoe veilig in bed gaan liggen?	17
Hoe veilig uit bed komen?	18
Hoe de verschillende loophulpmiddelen correct en veilig gebruiken?	19
Hoe veilig rechtekomen na een val?	20
Hoe veilig trappen doen?	21
Bewegingsvoorstellen	22
Algemene aandachtspunten!	24
Algemene tips	28
PRAKTISCHE INFORMATIE	29

- X Een valincident is 'een onverwachte gebeurtenis waarbij men op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terechtkomt'. Valincidenten komen vaak voor bij ouderen en kunnen heel nadelige gevolgen hebben.
- X **Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar.**
- X Heel wat valincidenten zonder letsel worden niet gemeld, voornamelijk uit vrees voor een opname in een woonzorgcentrum.

In deze brochure vindt u bruikbare tips en adviezen om uw valrisico te verkleinen.

GEVOLGEN VAN VALLEN

Vallen kan vervelende gevolgen hebben als u ouder wordt. Met wat geluk houdt u er alleen een schaafwonde of een blauwe plek aan over, maar vaak zijn de gevolgen ernstiger.



Gevolgen van een valincident naar het artikel van Milisen et al. (2004)

Milisen, K., Detroch, E., Bellens, K., Braes, T., Dierickx, K., Smeulders, W., et al. (2004). Valincidenten bij thuiswonende ouderen: een pilotstudie naar prevalentie, omstandigheden en gevolgen in Vlaanderen. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 35, 15-20.

FINANCIËLE GEVOLGEN

Naast fysieke en sociale gevolgen zorgt een valincident voor een sterke toename van de kosten. Ouderen die gevallen zijn, hebben twee tot drie maal meer kans om opgenomen te worden in een woonzorgcentrum. [Zorgkosten kunnen snel oplopen](#), zowel voor uzelf als voor de maatschappij.

Voor meer informatie, surf naar
www.valpreventie.be.

RISICO'S EN OPLOSSINGEN

MOBILITEIT, EVENWICHT EN SPIERKRACHT

Risico's:

- Moeizaam kunnen rechtstaan uit zetel of bed.
- Moeilijkheden om te gaan zitten in zetel of bed.
- Moeite om trappen te nemen.
- Zwak op de benen staan.
- Evenwichtsverlies.



We raden u af om een driebielrollator te gebruiken.

Oplossingen:

- Blijf actief. Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven.
- Richt u bij dergelijke klachten tot uw huisarts. Indien nodig kan deze kinesitherapie voorschrijven.
- Gebruik een geschikt loophulpmiddel en gebruik het correct. Een ergo- en/of kinesitherapeut in uw thuisomgeving kan u dit aanleren.



DUIZELIGHEID EN/OF DRAAIERIGHEID

Risico's:

- 's Morgens bij het rechtekomen uit bed.
- Bij het rechtstaan uit een stoel of zetel.
- Bij het bukken en/of terug rechtekomen.
- Spontaan optreden van duizeligheid en/of draaierigheid.

Oplossingen:

- Bij het rechtekomen uit bed:
 - ✗ Niet te snel rechtekomen van lig naar zit.
 - ✗ Het is heel belangrijk dat u drie tot vijf minuten op de rand van het bed blijft zitten tot de duizeligheid en/of draaierigheid verdwenen is.
 - ✗ Sta langzaam op.
- Maak altijd gebruik van een steunpunt zoals een stevige kast of tafel. Of gebruik een grijper om voorwerpen op te rapen van de grond, zo hoeft u zich niet te bukken.



- Probeer indien mogelijk te gaan zitten.
- Vermijd plotse bewegingen zoals zich haasten om de deur te openen, heel snel het hoofd of het lichaam te draaien als u aangesproken wordt of als u denkt iets vergeten te zijn.
- Als u vaak duizelig of draaierig bent, neem contact op met uw huisarts en laat uw bloeddruk controleren. Uw duizeligheid kan veroorzaakt worden door een plotse bloeddrukdaling.



- U slaapt of rust best met het hoofd in hoogstand (kussen).
- Het is heel belangrijk dat u drie tot vijf minuten op de rand van uw bed blijft zitten en dat u tijdens die periode wat met de armen en benen beweegt.

INNAME MEDICATIE

Risico's:

- Veel medicatie innemen (vijf of meer soorten geneesmiddelen).
- Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen sufheid, slappe spieren en concentratieproblemen veroorzaken.
- Te weinig medicatie innemen.
- Foutieve dosissen innemen.
- Medicatie op verkeerde tijdstippen innemen.
- Vaak niet-voorgeschreven medicatie innemen.
- Medicatie vergeten in te nemen.

Oplossingen:

- Hoe meer medicatie u inneemt, hoe groter de kans op neveneffecten. Neem contact op met uw huisarts als u hinder ondervindt bij het nemen van uw medicatie. Bijwerkingen kunnen zijn: duizeligheid, draaierigheid, suf gevoel en slaperigheid.
- Neem enkel medicatie in die voorgeschreven werd door uw huisarts.
- Maak gebruik van een medicatieschema voor het klaarleggen van medicatie en/of het voorbereiden van uw medicatiedoos.





- Laat uw medicatie klaarzetten door bijvoorbeeld een familielid, vrienden of de (thuis)verpleegkundige. Zo kunnen vergissingen vermeden worden. Uw medicatie kan namelijk regelmatig wijzigen. Belangrijk is wel dat u trouw bent aan uw therapie. Raadpleeg altijd uw arts of apotheker voor u met een slaap- of kalmeringsmiddel stopt. Stop hier nooit mee op eigen initiatief.
- Een duidelijke medicatielijst hebben en dat altijd bij zich hebben (zodat u altijd weet wat u moet innemen), kan veel problemen voorkomen.

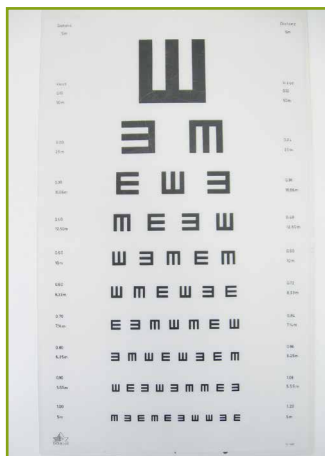
ZICHT

Risico's:

- Last van troebel zicht, verminderd zicht, dubbelzicht ...
- Problemen ervaren met het zicht, bijvoorbeeld bij televisie kijken, autorijden en lezen.
- Problemen ervaren bij het dragen van een bifocale bril, bijvoorbeeld geen dieptezicht bij het nemen van de trap of stoeprand.
- Onvoldoende verlichting aanwezig in de woning, bijvoorbeeld de gang of traphal is niet voorzien van verlichting.
- Laatste bezoek bij de oogarts is meer dan een jaar geleden.

Oplossingen:

- Als u problemen hebt met uw zicht, neem dan contact op met de oogarts.
- Draag altijd uw bril. Ook als u 's nachts opstaat, bijvoorbeeld voor een toiletbezoek.
- In plaats van een bifocale bril, kiest u best voor een bril en een aparte leesbril.
- Voorzie altijd voldoende licht. Doe 's nachts ook het licht aan als u naar het toilet gaat. Zorg ervoor dat u het licht vanuit uw bed kunt aansteken.
- Ga minstens één keer per jaar op controle bij de oogarts.



SCHOEISEL- EN/OF VOETPROBLEMEN

Risico's:

- Het dragen van risicovol schoeisel zoals schoenen die open zijn aan de hiel, loszittende schoenen, schoenen met een hoge hak (> 2,5 cm), gladde zool ...
- Op blote voeten of op kousen lopen. Let op: antislipkousen zijn slechts een tijdelijke oplossing in afwachting van veilig, gesloten schoeisel. Antislipkousen kunnen wel 's nachts gedragen worden (bijvoorbeeld bij het opstaan om naar het toilet gaan).
- Voetproblemen zoals platvoeten, voetproblemen door diabetes, hallux valgus (misvorming), hamerteen ...).



Oplossingen:

- Vermijd om op blote voeten of kousen te lopen door altijd vastzittend, gesloten schoeisel met antislipzool te dragen. Draag geen schoenen met een hak hoger dan 2,5 cm en kies voor een brede hak.
- Laat bij voetproblemen uw voeten controleren door een podoloog of een orthopedisch chirurg. Bespreek dit met uw huisarts.



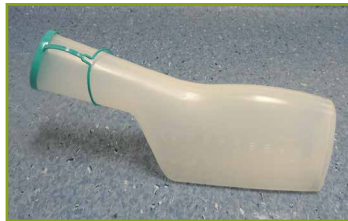
INCONTINENTIE

Risico's:

- Last hebben van plotse drang om te plassen waardoor u zich moet haasten naar het toilet.
- Te lang wachten om naar het toilet te gaan.
- 's Nachts moeten opstaan om te plassen.
- Last van ongewild urine- en/of stoelgangverlies.

Oplossingen:

- Ga op regelmatige tijdstippen naar het toilet, zo hoeft u zich niet te haasten.
- Draag aangepast incontinentiemateriaal.
- Maak gebruik van een toiletstoel in de kamer waar u slaapt. Mannen kunnen gebruik maken van een urinaal.
- Neem contact op met uw huisarts als u regelmatig ongewild urine en/of stoelgang verliest. Die kan u indien nodig doorverwijzen naar een specialist of een kinesitherapeut.



ONVEILIG GEDRAG

Risico's:

- Op een stoel of ladder gaan staan.
- Zich haasten naar de deurbel, telefoon, toilet ...
- Het licht niet aansteken in het donker, bijvoorbeeld enkel afgaan op het licht van de straatlantaarns.
- Washandjes onvoldoende uitwringen waarbij er water op de grond terecht komt.
- Over natte vloeren stappen.



Oplossingen:

- Plaats het meest gebruikte keuken-, was- en poetsmateriaal op een gemakkelijk te bereiken plaats, zodat u niet meer op een stoel of ladder moet gaan staan.
- Vermijd reiken in de hoogte en in de diepte.
- Vraag aan familie, vrienden, thuishulp of derden om iets uit een hoge kast te halen.
- Zich niet haasten.
- Altijd het licht aandoen wanneer het (schemer)donker is.
- Washandje altijd voldoende uitwringen bij het wassen zodat de vloer niet nat wordt en u hierdoor kan uitglijden.
- Natte vloeren vermijden bijvoorbeeld na het poetsen of het morsen van dranken.

ANGST OM TE VALLEN

Risico's:

- Veel in de zetel zitten of in bed liggen.
- Niet meer buiten durven komen.
- Bepaalde taken vermijden zoals het uitvoeren van een huis-houdelijke taak of bang zijn om alleen buiten te komen.

Oplossingen:

- Bespreek met een gezondheidswerker in welke omstandigheden u bang bent om te vallen.
- U kunt een personenalarmsysteem huren bij uw ziekenfonds of het Wit-Gele Kruis. U moet dit altijd dragen, zodat u in geval van nood op de knop kunt drukken. Zo kunt u de door u opgegeven personen bereiken om u te helpen.
- U kunt bij een kinesitherapeut aanleren hoe u kunt rechtstaan na een val.
- Beweeg voldoende (niet meer dan 30 minuten ononderbroken blijven zitten of liggen). Sta regelmatig op om de benen te strekken, bijvoorbeeld om iets te drinken te halen. Raadpleeg de activiteitenpiramide, u vindt deze verder in deze brochure.
- Gebruik een gepast loophulpmiddel. Raadpleeg hiervoor een kinesitherapeut.
- Sluit u aan bij een sportclub of vereniging, bijvoorbeeld Okra, kaartclub, petanqueclub ...
- Vraag aan familie, vrienden, burens of gezinshulp om samen een activiteit te doen zoals een wandeling maken of boodschappen doen.

STEMMING/COGNITIE

Risico's:

- Zich vaak verdrietig en/of depressief voelen.
- Zich alleen voelen.
- Vergeetachtig zijn of problemen met het geheugen ervaren.

Oplossingen:

- Bespreek dit met uw huisarts en/of vertrouwenspersonen.
- Maak gebruik van geheugensteuntjes: schrijf voldoende op, maak lijstjes, gebruik een kalender.
- Vraag aan familie, vrienden, burens of gezinshulp om bijvoorbeeld samen een wandeling te maken, de boodschappen te doen of een andere activiteit te doen. Bijvoorbeeld ergens een koffie gaan drinken, iemand een bezoekje brengen enzovoort.

TIPS

HOE VEILIG IN BED GAAN LIGGEN?



① Zitten op de bedrand.



② Op de zij gaan liggen.



③ Benen in bed leggen.



④ Op de rug draaien.

HOE VEILIG UIT BED KOMEN?



① Knieën plooien.



② Op de zij gaan liggen.



③ Benen uit bed brengen.



④ Opduwen op handen en elleboog tot zit.



⑤ Even op de rand van het bed blijven zitten tot de eventuele duizeligheid en/of draaierigheid verdwenen is.

HOE DE VERSCHILLENDE LOOPHULPMIDDELEN CORRECT EN VEILIG GEBRUIKEN?

- ✓ Stel de handvaten op de juiste hoogte in of laat dit doen door de kinesitherapeut. De juiste hoogte = de handvaten op polshoogte bij afhangende arm. Dit geldt zowel voor een stok, krukken, looprek, twee- en vierwielrollator.



- ✓ Gebruik de remmen van de rollator op een correcte manier, zet bijvoorbeeld de remmen van de rollator op voor u rechtstaat of gaat zitten. Dit kan aangeleerd worden door de ergo- en/of kinesitherapeut.
- ✓ Probeer bij vermoeidheid altijd op de dichtstbijzijnde stoel of zetel te gaan zitten. Als er geen stoel in de buurt is, kunt u op de rollator gaan zitten. Doe dit als volgt:
 - 1 Plaats de rollator altijd tegen een muur.
 - 2 Zet de remmen altijd op.
- ✓ Vermijd een voorovergebogen houding bij het stappen, als deze nog corrigeerbaar is.

HOE VEILIG RECHTKOMEN NA EEN VAL?



1 Plooi uw knieën vanuit ruglig.



2 Draai op uw zij.



3 Rol door tot op handen en knieën stand en duw u hierbij op via uw armen.



4 Kruip naar een vast steunpunt (bijvoorbeeld tafel, stoel, trapeleuning ...) en plaats uw handen hierop.



5 Plaats één voet voorwaarts.



6 Sta recht door u op te duwen op armen en benen.

HOE VEILIG TRAPPEN DOEN?



- Plaats uw voeten volledig op de trede.
- Neem trede per trede en niet afwisselend.
- Gebruik de leuning.
- Eventueel achterwaarts de trap afgaan.
- Steeds rustig en alert zijn.

BEWEGINGSVOORSTELLEN

Activiteiten-piramide

Raadpleeg uw gemeentehuis of lokaal dienstencentrum om informatie te verkrijgen rond activiteiten die in uw buurt georganiseerd worden zodat u in beweging blijft.

Tips

- Beperk langdurig zitten en onderbreek het zitten elke 30 minuten door enkele malen op te staan of even rond te wandelen
- Start met activiteiten uit de basis van de piramide en streef naar 30 minuten actief bewegen per dag
- Werk jezelf op naar het midden van de piramide; bouw elke activiteit geleidelijk op en start met 3 keer 5 à 10 minuten per week
- Bouw nadien regelmaat op met activiteiten uit het midden van de piramide
- Stel wel je grenzen en kies haalbare doelen met activiteiten die je graag doet; elke vordering die je maakt, is immers winst!
- Daag jezelf ook uit om nieuwe doelen te stellen; probeer eens iets nieuws
- Zoek een partner om samen te bewegen
- Kies best voor een mix van specifieke oefeningen (kracht, lenigheid, evenwicht)

V.U. Koen Milisen,

De *activiteiten-piramide* helpt je om niet te vallen

(aangepast o.b.v. The Activity Pyramid, Pyramids of Health, Park Nicollet, 1998 en CDPH, 2012; Miilisen et al., 2010; Vanhauwaert E (VIGeZ), 2012)



vermijd

- TV kijken
- handwerk
- surfen op het internet
- lezen
- ...

doe 2 tot 3x per week

specifieke oefeningen die:

- je lenigheid en uithouding vergroten
- je evenwicht verbeteren
- je spieren versterken

(zie voorbeeldoefening op www.valpreventie.be)

doe 3 tot 5x per week

een leuke, sportieve hobby:

- dansen
- fietsen
- zwemmen
- joggen
- ...

beweeg dagelijks zoveel je kan

- speel met je kleinkinderen
- neem de trap in plaats van de lift
- werk in de tuin
- wandel naar de winkel
- stofzuig of doe andere huishoudelijke taken
- ...

voorzitter Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) Ziekenhuis- en Verplegingswetenschap, Kapucijnenvoer 35 blok d, 3000 Leuven

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN!



- ✓ Voorzie voldoende verlichting.



- ✓ Ruim gemorste zaken/vloeistoffen op om uitglijden te voorkomen.
- ✓ Verwijder tapijten en matten of voorzie tapijten met een antisliplaag.

- ✓ Vermijd bukken, op de tippen van de tenen of op een verhoog staan.

- ✓ Laat geen losliggende voorwerpen, zoals snoeren op de grond liggen.

- ✓ Voorzie voldoende doorgang.

- ✓ Ga zo weinig mogelijk naar buiten bij vorst en vriesweer.

- ✓ Voorzie een handgreep of leuning op plaatsen waar zich een drempel bevindt (niet met zuignappen).



Beveiliging
Cultuur de handen en gelaatkeuze te
gebruiken. A. J. B. B.
Dit is voor de medewerking.
P. H. S.

Badkamer

- Pas uw bad/douche aan: antislipmat, zijte/badplank, steungreep, opstapje, inloopdouche, ...
- Voorzie een badkamermet met antislip.
- Voorzie een stoel met rug- en armleningen aan de lavabo.
- Voorzie handgrepen aan lavabo/bad/douche (**niet** met zuignappen).



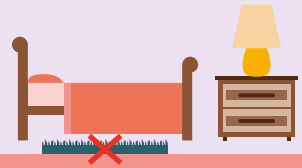
Trap

- Voorzie trapleuningen.
- Breng een felgekleurde strook aan zodat het begin en het einde van de trap goed zichtbaar is.
- Leg geen spullen op de trap.
- Als er bekleding aanwezig is op de trap, bevestig deze dan goed.
- Plaats uw bed op de benedenverdieping zodat u geen trappen moet doen.



Slaapkamer

- Verwijder losliggende tapijten.
- Voorzie verlichting die vanuit uw bed kan bediend worden.
- Voorzie een urinaal of wc-stoel.
- Zorg voor een telefoon naast uw bed.



Gang en inkom

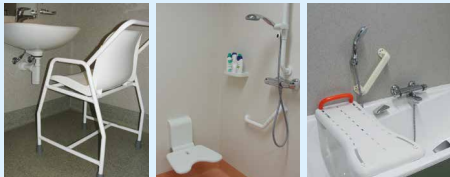
- Vermijd een oneffen toegang tot het huis.
- Voorzie een deurmat met antislip.
- Leg geen deurmat in de deuropening om bukken te vermijden.
- Vermijd dat de post op de vloer terecht komt.



Woon- en eetkamer

- Voorzie voldoende bewegingsruimte.
- Vermijd losliggende snoeren.
- Vermijd een te lage zithoogte van stoel maak gebruik van meubelverhogers.
- Voorzie stoelen met rug- en armleningen.
- Plaats staanlampen op gemakkelijk bereikbare plaatsen.



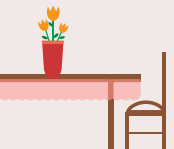


Toilet

- Voorzie steungrepen (**niet** met zuignappen).
- Verwijder losliggende tapijten.
- Voorzie een wc-verhoog of toiletoverzet.



/zetel of



Keuken

- Plaats dagelijks materiaal op werkhoogte en/of in makkelijk bereikbare kasten.
- Voorzie een vaste plaats voor elektrische huishoudtoestellen.



Berging

- Plaats wasmachine, droogkast en wasmand op werkhoogte.
- Plaats (voedsel)voorraden op een gemakkelijk bereikbare plaats.



ALGEMENE TIPS

- ✓ Plaats uw telefoon niet te hoog zodat u ernaar kunt reiken als u op de grond ligt.
- ✓ Draag uw draadloze telefoon of gsm altijd op zak, gebruik bijvoorbeeld een (heup)zakje, hang de telefoon aan uw rolator of leg het op het draagvlak.
- ✓ Voorzie op meerdere plaatsen een telefoon.
- ✓ Draag uw personalarmsysteem altijd. U kunt dit 's nachts op uw nachtkastje leggen, maar neem het altijd mee als u opstaat om bijvoorbeeld naar het toilet te gaan.
- ✓ Trek dekens, kussens, handdoeken, tapijten en dergelijke naar u toe als u op de grond gevallen bent om onderkoeling te voorkomen.
- ✓ Spreek af met burens, familie, vrienden om een oogje in het zeil te houden. Jullie kunnen bijvoorbeeld dagelijks met elkaar bellen, eens langsgaan wanneer de rolluiken niet omhoog zijn. Zo houdt u contact, wat het veiligheidsgevoel bevordert.
- ✓ Zorg ervoor dat iemand een sleutel heeft van uw woning zodat deze binnen kan in geval van nood.

PRAKTISCHE INFORMATIE

ALS U NOG VRAGEN HEBT, KUNT U EEN BEROEP DOEN OP ONDERSTAANDE DIENSTEN:

- de thuiszorgwinkel, bijvoorbeeld voor het ontlenen of aankopen van hulpmiddelen;
- uw regionaal dienstencentrum biedt informatie, activiteiten en educatie aan;
- een sociaal werkster, bijvoorbeeld voor het inschakelen van thuishulp;
- een ergotherapeut aan huis. Deze verleent advies rond hulpmiddelen en woningaanpassingen, maar begeleidt u ook in het uitproberen en aanschaffen ervan;
- een kinesitherapeut aan huis;
- www.valpreventie.be.

VALKLINIEK

Hier kunt u terecht na een acuut valincident, bij gang- en/of evenwichtsproblemen of wanneer u het voorbije jaar twee of meer valincidenten hebt gehad. Uw huisarts kan u hiernaar doorverwijzen.

© september 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de ergo- en kinesitherapeuten van de dienst geriatrie in samenwerking met prof. dr. Eddy Dejaeger en de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700860.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

