

Vallen voorkomen



CM. Hoe gaat het met u?

Vallen voorkomen

Een valpartij is snel gebeurd. Meestal beperken de gevolgen zich tot kleine letsels zoals schaafwonden of een paar blauwe plekken. Bij ouderen kan vallen echter een ernstige impact hebben. Eén op de drie thuiswonende ouderen en de helft van de ouderen in woonzorgcentra valt minstens een keer per jaar. Door voldoende te bewegen, veilig te handelen en de woning veilig in te richten kun je het risico op valpartijen verminderen.



Risicofactoren

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een valpartij. Het is zelden één factor die de valpartij veroorzaakt. Vaak is het dan ook moeilijk om achteraf te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde. Hoe meer risicofactoren er zijn, hoe groter de kans om te vallen.

Biologische factoren

- Leeftijd en geslacht: naarmate je ouder wordt, val je gemakkelijker. Een vermindering van het evenwichtsgevoel, de mobiliteit en spiersterkte kunnen hiervoor verantwoordelijk zijn. Vrouwen ouder dan 65 jaar vallen bovendien vaker dan mannen.
- Een (te) lage bloeddruk of een plotse daling van de bloeddruk bij het rechtekomen, het bukken of na de maaltijd.
- Duizeligheid.
- Verminderd gezichtsvermogen: vooral een verminderd dieptezicht en een verminderde contrastgevoeligheid spelen een belangrijk rol.

- Pijn: bij pijn gaat bewegen moeilijker en ondervind je vaak last van stijfheid. Pijn kan bovendien leiden tot verminderde slaap waardoor je overdag meer vermoeid of suf bent.
- Urine-incontinentie: als je 's nachts vaak moet opstaan om te plassen of je moet haasten om tijdig het toilet te bereiken heb je een hogere kans op vallen.
- Minder betrouwbaar kortetermijngeheugen, vergeetachtigheid en oriëntatiestoornissen, bv. als gevolg van dementie, ziekte van Parkinson.
- Voetproblemen zoals blaren, zweren, eeltknobbels, ingegroeide nagels.
- Depressie: personen met een depressie zijn minder in staat adviezen rond valpreventie op te volgen. Bovendien kan de behandeling met antidepressiva het valrisico verhogen.

Gedragfactoren

- Minder lichaamsbeweging, waardoor spierkracht en evenwichtsgevoel verminderen.
- Valangst met het risico om in een vicieuze cirkel terecht te komen: niet meer durven bewegen uit angst om te vallen, leidt tot verminderde spierkracht en mobiliteit en verhoogt het risico op vallen.
- Eigen onveilig gedrag: bv. gemorste vloeistoffen in de keuken niet onmiddellijk opdweilen, een houten trap boenen, op sokken een trap op- of aflopen, onaangepast schoeisel dragen, met beide handen vol de trap opgaan, op een stoel of krukje gaan staan in plaats van op een stevige huishoudtrap.
- Het foutief gebruik van loophulpmiddelen.
- Nevenwerkingen van geneesmiddelengebruik: slaap- en kalmeermiddelen, antidepressiva of een combinatie van verschillende soorten geneesmiddelen.
- Alcohol waardoor alertheid vermindert en reactiesnelheid vertraagt.

Omgevingsfactoren

Onder omgevingsfactoren verstaan we die factoren die de oudere van buitenaf uit balans kunnen brengen. We denken hierbij vooral aan:

- Gevaarlijke trappen of te hoge drempels.
- Losse tapijten, losliggende tegels, een overvolle woonkamer, losliggende draden en kabels.
- Schoenen met gladde zolen.
- Geen houvast bij het instappen in douche of bad, een te laag toilet zonder handgrepen aan de muur.
- Onvoldoende verlichting.

Gevolgen

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

Lichamelijke gevolgen

Een lichamenlijk letsel is in 40 tot 60 % van de gevallen het gevolg van een valpartij. Meestal gaat het om kleine letsels zoals schrammen, kneuzingen of schaafwonden. Soms zijn de gevolgen echter ernstiger. Zoals breuken die kunnen leiden tot een ziekenhuisopname of soms zelfs blijvende invaliditeit.

Psychische en sociale gevolgen

De angst om (opnieuw) te vallen heeft een zware invloed op de levenskwaliteit en heeft in sommige gevallen een grote impact op het sociale leven. Wie bang is om te vallen beweegt minder, waardoor je spierkracht verliest en de kans op vallen alleen maar groter wordt. Daarnaast zorgt de valangst er ook voor dat je minder vaak buiten komt en daardoor ook minder deelneemt aan sociale gebeurtenissen. Sommige ouderen raken hierdoor geïsoleerd en vereenzamen of worden depressief.

Financiële gevolgen

De uitgaven als gevolg van een valpartij kunnen sterk verschillen, bv. de aankoop van pleisters en een ontsmettingsmiddel voor de huisapotheek, herstelling of aanschaf van nieuwe voorwerpen zoals een bril, de rekening voor een ziekenhuisopname of kosten voor verpleging en revalidatie. Eventuele blijvende invaliditeit kan je dwingen om je woning aan te passen of kan de opname in een woonzorgcentrum met zich meebrengen.



Vallen voorkomen

Niet iedereen heeft evenveel kans op een valpartij en niet alle factoren spelen bij iedereen een even grote rol. Een aantal tips helpen je om het risico te verminderen:

1. Blijf in beweging

- Lichaamsbeweging blijft de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Je verstevigt je spieren en verbetert je evenwicht en uithoudingsvermogen. Intensief sporten hoeft niet. Dagelijks een halfuur matig intensief bewegen bezorgt je al een belangrijke gezondheidswinst en vermindert je risico op vallen. Wandelen, fietsen, tuinieren of zwemmen zijn ideaal. Deze lichaamsbeweging integreren in je dagelijkse activiteiten garandeert dat je het langer volhoudt.
- Ben je minder goed te been of ben je onzeker als je stapt, dan kun je een beroep doen op hulpmiddelen zoals een wandelstok of een looprekje. Informeer je vooraf voldoende over het aanbod en het juist gebruik van deze hulpmiddelen bij een zorgverlener of in de CM-Thuiszorgwinkel.
- Maak geen bruske bewegingen als je rechtstaat uit een zetel of stoel, of als je uit bed komt. Zet je eerst rustig recht en wacht tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta pas dan traag op en hou je daarbij vast, bv. aan de leuning van de zetel.
- Verplaats je rustig als de telefoon rinkelt of maak gebruik van een mobiele telefoon die je makkelijk overal mee naartoe kunt nemen.



2. Een veilige (woon)omgeving

Het is echt de moeite waard om je eigen huis en tuin veilig te maken. Dat kan meestal zonder heel je huis overhoop te halen. Met een paar kleine aanpassingen slaag je er in je huis een stuk veiliger te maken.

Heb je vragen over het veilig maken van je woning aarzel dan niet professioneel advies te vragen bij de GRATIS dienst 'Thuis blijven wonen' van CM. Je kunt hen bereiken via het Thuiszorgcentrum en de Thuiszorgwinkels van CM in jouw buurt. Of via het online registratieformulier www.cm.be/diensten-en-voordelen/thuiszorg/aangepast-wonen.

Veiligheidstips voor je woning

Verlichting

- Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers. En zeker in de traphal en tussen de slaap- en badkamer. Voorzie eventueel automatische verlichting met sensor aan de buitendeuren.

Veilige vloeren

- Laat geen voorwerpen op de vloer rondslingeren.
- Voorzie overal voldoende bewegingsruimte.
- Leg liever geen tapijten. Gebruik zo weinig mogelijk matten. Bij voorkeur matten met antislip aan de onderzijde.
- Hou de vloer schoon en droog. Stof, kruimels of groentesnippers zijn immers even gevaarlijk als water om op uit te glijden.

Trappen

- Kleef antislip op de treden van je trap en maak traplopers goed vast.
- Duid de eerste en laatste trede aan. Bv. met speciale fluostripjes.
- Voorzie een stevige trapleuning. Bij voorkeur aan beide zijden van de trap.
- Voorzie voldoende verlichting op en rond de trap.

Keuken

- Plaats dingen die je regelmatig gebruikt binnen handbereik. Moet je toch iets nemen op een grotere hoogte gebruik dan een stevige en stabiele trapladder in plaats van een stoel.
- Berg elektrische apparaten en gevaarlijke voorwerpen zoals messen na gebruik veilig op.
- Zet een frituurpan of kookpot met bv. hete soep nooit op de grond.

Slaapkamer

- Zorg voor een tweede telefoontoestel zodat je je niet moet haasten om tijdig een oproep te beantwoorden.
- Voorzie een lichtsakelaar waar je gemakkelijk vanuit je bed bij kunt.
- Verhoog of verlaag je bed zodat je gemakkelijker in en uit bed kunt. Ideaal is als je voeten net aan de grond komen als je op de rand van het bed zit.

Badkamer en toilet

- Hou de badkamervloer droog: water, zeep en tegels geven gladde vloeren.
- Zorg voor stevige handgrepen (CM-Thuiszorgwinkel).
- Was je zittend aan de lavabo of in de douche. Info over een geschikt douchezitje vind je bij de CM-Thuiszorgwinkel in je buurt.

Toegangsweg en terras

Ook aan de buitenzijde van de woning zijn er heel wat factoren die een valpartij kunnen veroorzaken. Het onderhoud van tuinpaden, opritten en toegangswegen is voor ouderen niet altijd even gemakkelijk. Roep bij moeilijkheden zeker de hulp in van anderen om een valpartij buiten te voorkomen.

- Leg uitstekende tegels opnieuw vlak en maak losliggende tegels vast.

- Verwijder bladeren en mos. Ze maken tegels en houten oppervlakken bij regenweer spiegelglad. Ook sneeuw wordt het best onmiddellijk verwijderd.
- Zorg voor een vrije toegangsweg. Verwijder plantenbakken en andere voorwerpen die in de weg staan.

3. Zorg voor je voeten

Stevig in je schoenen staan is belangrijk. Daarom is het cruciaal je voeten goed te (laten) verzorgen en goede schoenen of pantoffels te dragen. Draag daarom schoeisel dat goed past en de hele voet omsluit. Vermijd schoenen die te groot of te klein zijn, of die open zijn aan de achterzijde (slippers, pantoffels).

Naast goede schoenen is het ook erg belangrijk dat je je voeten goed verzorgt. Behandel wondjes en drukplekken meteen en bespreek voetproblemen zoals eeltknobbels, teenafwijkingen, ingegroeide nagels ... altijd meteen met je arts.

4. Medische opvolging

Geneesmiddelen

Bespreek met je arts de mogelijke nevenwerkingen van geneesmiddelen op evenwicht of concentratie en neem geneesmiddelen steeds in zoals voorgeschreven. Heel wat geneesmiddelen kunnen je immers slaperig, suf of draaiërig maken, je evenwicht verstoren, je reacties verminderen en je spieren verslappen. Overleg geregeld met je arts en contacteer hem als je te veel last hebt van bijwerkingen.

Ogen

Goed zien is essentieel om valpartijen te vermijden. Ga daarom meteen naar de oogarts als je voelt dat je ogen achteruitgaan. Laat je brilglazen aanpassen indien nodig. Leen zeker geen bril van anderen als de jouwe niet meer voldoende is.

Tijdig hulp krijgen

Neem een aantal voorzorgsmaatregelen zodat je tijdig hulp kunt invoeren als je toch valt.

Telefoon

Voorzie een telefoon die je makkelijk kunt bereiken (liefst een draagbare). Plaats hem niet te hoog zodat je er gemakkelijk bij kunt. Leg bij je telefoon een lijstje met nuttige telefoonnummers voor als je hulp nodig hebt. Zorg dat tenminste één familielid of buur een sleutel van je woning heeft.

Personenalarmsysteem

Voorzie eventueel een personenalarmsysteem. Zo kun je als het nodig is en je de telefoon niet meer kunt bereiken, snel iemand contacteren. Meer informatie over een personenalarmsysteem krijg je bij de dienst Maatschappelijk Werk of in de CM-Thuiszorgwinkel in je buurt.

Woningaanpassing

Heb je hulp nodig bij het checken van je woning op veiligheid? Ga dan zeker eens langs bij het CM-Thuiszorgcentrum of de CM-Thuiszorgwinkel. Zij kunnen je heel wat advies geven over woningaanpassing, technologische aanpassingen, het gebruik van hulpmiddelen. Voorzie daarnaast waar nodig extra ondersteuning en begeleiding bij deze aanpassingen door de gratis dienst 'Thuis Blijven Wonen'.



Checklist:

Hoe veilig is jouw huis?

Een aantal tips voor een veilige woning gelden voor alle kamers. Neem deze checklist mee en duid aan of de verschillende kamers in orde zijn. Zo krijg je meteen een overzicht van de plaatsen waar je de situatie kunt verbeteren.

	Woonkamer	Keuken	Slaapkamer	Badkamer	Traphal	Garage / berging
Voldoende verlichting						
Mijn meubels zijn zo gezet dat er voldoende ruimte is						
Tapijten en/of matten hebben een antisliplaag						
Vloer is makkelijk te onderhouden en zo veel mogelijk vrij						
Waar nodig zijn er handgrepen als steun voorzien						
Lichtschakelaars zijn makkelijk bereikbaar						
Telefoon is makkelijk bereikbaar						
Elektriciteitsdraden en verlengkabels zijn goed aan de muur bevestigd						

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-
promotie van CM i.s.m. Het Expertisecentrum Valpreventie
Vlaanderen.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst
Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via
www.cm.be.

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40,
1031 Brussel

© CM - februari 2013

 **VALPREVENTIE.be**
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

GPFOL037

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.cm.be.**

**Wens je specifieke informatie rond valpreventie?
Neem dan een kijkje op www.valpreventie.be.**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt
rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je
uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in
je buurt of surf naar
www.cm.be.**



CM. Hoe gaat het met u?