



**A.S.Z.**  
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure

# **Hoe kan ik vallen voorkomen?**

# I Inhoudsopgave



|   |    |
|---|----|
| Risicofactoren  | 4  |
| Persoonsgebonden factoren                                       |    |
| Omgevingsgebonden factoren                                      |    |
| Gevolgen van vallen   | 7  |
| Lichamelijke gevolgen   |    |
| Psychische gevolgen   |    |
| Sociale gevolgen  |    |
| Financiële gevolgen   |    |
| Praktische tips   | 8  |
| TIP 1: blijf in beweging  |    |
| TIP 2: voorkom duizeligheid                                     |    |
| TIP 3: beperk het geneesmiddelengebruik                         |    |
| TIP 4: laat je zicht controleren                                |    |
| TIP 5: eet gezond en zorg dat je genoeg vitaminen binnen krijgt |    |
| TIP 6: Voldoende rust nemen                                     |    |
| TIP 7: gebruik goed schoeisel                                   |    |
| TIP 8: zorg voor een veilige woonomgeving                       |    |
| Wat als je gevallen bent?                                       | 16 |

The page features several large, thin, pink arcs that sweep across the background, creating a sense of movement and design. One arc starts at the top left and curves towards the right. Another starts at the top center and curves downwards and to the right. A third starts at the middle left and curves downwards and to the right. A fourth starts at the bottom left and curves upwards and to the right. These arcs are layered, with some overlapping others.

# **| Voorwoord**



**Vallen is een ernstig probleem. Eén op drie van de thuiswonende ouderen valt minstens één keer per jaar. Een val kan nare gevolgen hebben en kan de levenskwaliteit verminderen.**

Ongeveer 10 % van de valpartijen leidt tot verwonding. Ongeveer 5 % resulteert in een breuk. De heupfractuur is hiervan de meest ernstige. Door veilig te handelen en 'gevaarlijke' situaties in de eigen woning aan te pakken, kan je zelf het risico op vallen aanzienlijk beperken. Deze brochure informeert jou over hoe jij het risico op een val kan voorkomen. Tot slot geven we nog een lijst met nuttige adressen en telefoonnummers van diensten waar je steeds bijkomende inlichtingen kan vragen

# I Risicofactoren

Een valpartij is snel gebeurd. Een op de drie thuiswonende ouderen en de helft van de rusthuisbewoners valt minstens een keer per jaar.

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je valt. **Een val wordt bepaald door meerdere factoren:**

## Persoonsgebonden factoren

Met het ouder worden neemt het aantal gezondheidsproblemen toe. Spierkracht, lenigheid, uithoudings- en reactievermogen nemen af. Het zicht en het gehoor gaan wat achteruit. Het evenwichtsmechanisme functioneert minder goed. Daarenboven kunnen medische factoren zoals verwardheid, duizeligheid, geneesmiddelen, incontinentie, botontkalking, ... de kans op een val aanzienlijk doen toenemen.

## Omgevingsgebonden factoren

Ook in en om het huis zijn er mogelijke risico's voor valincidenten. Dit zijn de omgevingsgebonden risicofactoren.

Voorbeelden hiervan zijn losliggende tegels of tapijten, drempels, rommel op de vloer, slechte verlichting.

Meestal is het **een combinatie van persoonsgebonden en omgevingsgebonden factoren** die een val veroorzaken.

# I Gevolgen van vallen

## Lichamelijke gevolgen

Een schram, kneuzing (blauwe plek), schaafwonde en/of breuk behoren tot de mogelijke gevolgen van een val. Ernstige lichamelijke gevolgen kunnen leiden tot een ziekenhuisopname of zelfs blijvende invaliditeit.



## Psychische gevolgen

Wie niet meer zo stevig in zijn schoenen staat, kan door de angst om opnieuw te vallen minder zelfvertrouwen krijgen. De angst om opnieuw te vallen heeft een ernstige invloed op de levenskwaliteit. Deze personen proberen hun activiteiten en verplaatsingen tot een minimum te beperken. Wie minder beweegt, verliest spierkracht en loopt weer meer kans om te vallen.

## Sociale gevolgen

Lichamelijke beperkingen of de angst om opnieuw te vallen kunnen ervoor zorgen dat je minder sociale contacten hebt of dat je gedwongen bent om te verhuizen naar een rust- en verzorgingstehuis. Sommige ouderen raken op deze manier geïsoleerd en vereenzamen.

## Financiële gevolgen

De kosten ten gevolge van een val kunnen sterk verschillen, gaande van wat ontsmettingspray en pleisters tot de aankoop van een nieuwe bril of zelfs een ziekenhuisopname. Hierna volgen een aantal nuttige tips om het valrisico te beperken.

# I Praktische tips

## TIP 1: blijf in beweging

**Beweeg regelmatig en voldoende.** Een half uurtje beweging per dag doet wonderen. Wandelen, zwemmen, gym, dans, petanque, tuinieren en fietsen (hometrainer) zijn ideaal. Ga na wat voor jou persoonlijk veilig en haalbaar is. Samen met anderen bewegen en sporten geeft extra kans op plezier. Neem contact met de sportdienst in jouw gemeente of bij een dienstencentrum in de buurt voor meer info over seniorensport.

Ben je niet meer zo goed te been of onzeker bij het stappen? Dan kan je terecht bij het ziekenfonds of een andere organisatie voor aangepaste hulpmiddelen. Bijvoorbeeld, een wandelstok, een rollator, ...

Vraag aan jouw huisarts om je te laten testen bij een kinesist in verband met valrisico (valkliniek). Op deze manier kan je in aanmerking komen om opgenomen te worden in de F-categorie en krijg je recht op meer sessies kinesitherapie met terugbetaling.

### **Beweging kan je best inbouwen in je dagelijks leven:**

- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Doe je boodschappen te voet of met de fiets. Doe dit meerdere keren per week. Ga ook eens naar een bakker of slager verder in de buurt.
- Vermijd risicovolle activiteiten zoals op een stoel of trapladder gaan staan om iets uit een hoge kast te nemen.



## TIP 2: voorkom duizeligheid

Sommige mensen worden duizelig of draaiërig wanneer ze snel opstaan, zich bukken, ... Dit komt omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen eventjes wat minder zuurstof krijgen.



Dit verschijnsel, dat zich meestal maar enkele seconden voordoet noemt men orthostatische hypotensie. Het is een belangrijke oorzaak van vallen.

Contacteer jouw huisarts indien je hier last van hebt. Hij zal jouw bloeddruk controleren en eventueel jouw medicijnen aanpassen.



### Volgende raadgevingen kunnen ook helpen:

- Plaats het hoofdeinde van je bed een beetje hoger.
- Voer enkele bewegingen uit voor je rechtkomt bijvoorbeeld draaien met handen of voeten, handen dicht knijpen en terug openen, ... Dit zorgt voor een beter bloedsomloop.
- Kom traag recht uit een zetel of bed. Adem rustig in en uit en wacht even op de rand tot alle duizelingen verdwenen zijn. Houd je vast aan de leuning van het bed of zetel bij het opstaan.
- Vermijd plotse bewegingen zoals bijvoorbeeld je snel omdraaien, snel rechtkomen.
- Vermijd een bukbeweging zoveel mogelijk. Indien je dit toch doet, houd je dan vast aan een meubel of stoel.

## TIP 3: beperk het geneesmiddelengebruik



Verschillende geneesmiddelen verhogen het valrisico aanzienlijk. Ook het aantal geneesmiddelen speelt een belangrijke rol.

### Houd rekening met volgende aanbevelingen:

- Kalmeer- en slaapmedicatie verhogen het risico op vallen. Bekijk met jouw arts of er geen andere oplossingen zijn voor jouw slaapklachten. Na het innemen van deze medicatie sta je beter niet meer op.
- Alle geneesmiddelen dienen correct te worden ingenomen. Houd je nauwgezet aan het schema. Controleer de houdbaarheidsdatum van de medicijnen. Bewaar medicijnen steeds in de originele verpakkingen. Gooi de gebruiksaanwijzing niet weg.
- Meld alle ongewenste effecten van geneesmiddelen aan jouw arts. Overleg hoe ze kunnen worden voorkomen.
- Breng jouw arts op de hoogte van medicijnen die je inneemt. Vermeld ook alternatieve geneesmiddelen.
- Spring zuinig om met alcohol (maximaal 1 glas per dag).
- Alcohol kan het effect van geneesmiddelen tenietdoen of versterken en verhoogt het risico op vallen aanzienlijk.

## TIP 4: laat je zicht controleren

Mensen die minder goed zien, lopen een groter risico om te vallen. Ga minstens één maal per jaar naar de oogarts. Reinig jouw bril regelmatig. Een vuile bril zorgt voor een mistig zicht.

Soms is het beter een leesbril en een gewone bril af te wisselen dan een bril te nemen met bifocale glazen (de zogenaamde dubbelfocusbril).



## TIP 5: eet gezond en zorg dat je genoeg vitaminen binnen krijgt



Kies voor evenwichtige en gevarieerde menu's. Een maaltijd overslaan kan duizeligheid veroorzaken. Duizeligheid kan leiden tot vallen. Drink voldoende: minimum 1,5 liter per dag.

## TIP 6: Voldoende rust nemen

Dagrust gaat niet ten koste van nachtrust. Als je rond de middag behoefte hebt aan een dutje, doe dat dan vooral. Een siësta zal de slaapkwaliteit van de daaropvolgende nacht niet negatief beïnvloeden.

## TIP 7: gebruik goed schoeisel

Goed schoeisel voldoet aan volgende criteria:

- De schoenen zitten stevig rond de voet. Ze omsluiten jouw enkel, wat de nodige steun geeft.
- De schoenen hebben een niet-gladde zool. Anderzijds is een zool met een sterke antislip (zoals sportschoenen) ook niet aangewezen.
- Kies schoenen met een hak die 0 tot 2 cm hoog is.
- Te grote schoenen (als je hiel loskomt) of schoenen die door het dragen los om de voet komen te zitten zijn niet veilig.

### Veilige schoenen



Instappers met  
dichte hiel



Veterschoen



Schoenen met  
lage hak



Schoenen met  
velcro-sluiting



Schoenen  
met een riempje  
aan de hiel

### Onveilige schoenen



Slippers



Sportschoen  
sterke  
antislipzool



Instapper zonder  
dichte hiel



Gladde zool



Naaldhakken

## TIP 8: zorg voor een veilige woonomgeving

### Verlichting van gangen, trap- en nachthal

- Is er voldoende verlichting aanwezig?
- Zijn er schakelaars bij iedere deur?
- Is er een schakelaar beneden en bovenaan de trap?
- Zorg voor goede verlichting van de trap en de weg tussen de slaapkamer, badkamer en het toilet. Een lichtknop aan het bed kan handig zijn.
- Voorzie eventueel automatische verlichting aan buitendeuren.

- Controleer of het meubilair goed stabiel is.
- Richt keukenkasten zo in dat je bij de dingen die je het meest nodig hebt, het makkelijkst bij kan.
- Vermijd op stoelen of krukjes te gaan staan.
- Verhoogde zittingen in zetels en op het toilet (toiletverhoger) vergemakkelijken het zitten en rechtstaan.
- Zorg voor voldoende vrije loopruimte in huis.



### Vloeren

- Losliggende elektrische snoeren en kabels moeten worden weggewerkt.
- Voorzie tapijten van antislip of bevestig ze aan de vloer (dubbelzijdige tape). Zorg dat er geen oprullende hoeken zijn. Nog beter is de tapijten te verwijderen!
- Reinig de vloeren regelmatig. Stof, kruimels en groentesnippen kunnen even gevaarlijk zijn als water!
- Laat geen voorwerpen op de grond rondslingeren zoals kranten, tijdschriften, handwerk.

## **Trap**

- Voorzie een stevige trapleuning van 90 cm hoog aan beide zijden van de trap.
- Laat nooit voorwerpen op de treden liggen.
- Laat naakte treden bekleden met een antisliplaag.
- Zorg dat de eerste en de laatste trede duidelijk onderscheiden zijn van de vloer zodat je deze niet 'mist'.
- Betreed nooit de trap op sokken of nylonkousen!
- Ga rustig de trap af, neem trede per trede en houd de leuning goed vast.
- Gevaarlijke trappen met smalle treden kan je het best achterwaarts afgaan.

## **Badkamer**

- Voorzie bad en douche van antislipmatten.
- Zorg voor stevige handgrepen aan bad, douche en toilet.
- Gebruik een douchestoel of badstoel als neerzitten en rechtstaan moeilijker worden.
- Hou de badkamervloer droog: water, zeep en tegels geven gladde vloeren.

## **Telefoon / personenalarm**

- Zet de telefoon op een centrale plaats in de woning. Zorg dat je er makkelijk bij kan.
- Een tweede telefoon voor de bovenverdieping kan handig zijn.
- Leg een lijstje met belangrijke telefoonnummers (arts, familielid, buur) naast de telefoon.
- Een personenalarm is een goed hulpmiddel.
- Zorg dat een buur of familielid een sleutel van jouw woning heeft.

### **Garage en tuin**

- Berg jouw gereedschap op zodat je er niet kan over struikelen.
- Verwijder resten van olie, verf, of andere producten onmiddellijk.
- Leg uitstekende tegels opnieuw vlak en maak losliggende tegels vast.
- Verwijder bladeren en mos. Bij regenweer maken ze de weg spekglad.

### **Contactgegevens ergotherapeuten en instanties m.b.t. woningaanpassingen**

- Mutualiteiten: info in plaatselijk kantoor.
- Thuiszorgwinkels: [www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be)
- Toegankelijkheidsbureau: [www.inter.vlaanderen](http://www.inter.vlaanderen)
- Zelfstandige ergotherapeuten: een lijst van zelfstandige ergotherapeuten in jouw buurt kan je vinden op [www.ergotherapie.be](http://www.ergotherapie.be)
- Ergo aan huis: contacteer je mutualiteit

### **Subsidies woningaanpassingen**

- De Vlaamse overheid verleent onder bepaalde voorwaarden een aanpassingspremie
- Ook de provincies nemen diverse initiatieven op het vlak van huisvesting, zoals een stelsel van premies en leningen.
- [www.wonenvlaanderen.be](http://www.wonenvlaanderen.be)



# Wat als je gevallen bent?

Neem rustig de tijd om te ontdekken hoe je je voelt en of je je hebt verwond. Bij duizeligheid of misselijkheid is het beter even te blijven liggen.

**A.** Indien je over een personalalarmsysteem (PAS) beschikt, druk je op de knop en blijf je liggen.

**B.** Indien je niet over een PAS beschikt kan je als volgt rechtekomen:





**Instructies:**

Rol om tot je op jouw buik ligt. Druk je omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om recht te komen. Houd het meubel stevig vast. Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide armen en één been recht te komen. Soms is een trap ook een uitstekende plaats om je langzaam op te hijsen tot je in een positie komt van waaruit je opnieuw kan rechtstaan.



**Probeer uit hoe je vlot op deze wijze recht geraakt. Veel senioren verliezen namelijk de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terecht gekomen zijn. Deze beweging is nochtans essentieel om terug recht te geraken.**

**C. Indien je toch niet recht kunt komen na een val ...**

- Tracht een telefoon of alarmtoestel te bereiken (liggend op één zijde, op je achterwerk, ...).
- Zorg voor isolatie als je niet recht raakt. Indien je op een koude vloer blijft liggen, kan je op korte tijd veel warmte verliezen en sterk afkoelen.
- Trek alles naar je toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen (kussens, handdoeken, tapijten, kledingstukken).

# | Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



Deze brochure is een uitgave van het Geriatriesch zorgprogramma van het A. S. Z.  
Wens je meer info over de uitleendienst, thuiszorg of het personalalarmsysteem?  
Contacteer dan jouw ziekenfonds.

Deze brochure is gebaseerd op informatie van  
Uniforme Aanpak Valpreventie Vlaanderen:  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**A.S.Z.**

**CAMPUS AALST**

**DIENST GERIATRIE**

**T** +32 (0)53 76 49 02

**E** [geriatrie.asz@asz.be](mailto:geriatrie.asz@asz.be)

**GERIATRISCH DAGZIEKENHUIS**

**T** +32 (0)53 76 49 41

**E** [geria.dagziekenhuis@asz.be](mailto:geria.dagziekenhuis@asz.be)

**INTERNE LIAISON GERIATRIE**

**T** +32 (0)53 76 40 03

**E** [interne.liaison@asz.be](mailto:interne.liaison@asz.be)

Merestraat 80

9300 Aalst

**A.S.Z.**

**CAMPUS GERAARDSBERGEN**

**DIENST GERIATRIE**

**T** +32 (0)54 73 23 50

**E** [ve.geriatrie.ger@asz.be](mailto:ve.geriatrie.ger@asz.be)

**INTERNE LIAISON GERIATRIE**

**T** +32 (0)54 73 22 13

**E** [interne.liaison@asz.be](mailto:interne.liaison@asz.be)

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

**A.S.Z.**

**CAMPUS WETTEREN**

**SP LOCOMOTORISCHE REVALIDATIE**

**T** +32 (0) 9 368 83 50

**E** [ve.locomotorisch.wet@asz.be](mailto:ve.locomotorisch.wet@asz.be)

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren