



Infobrochure

Valpreventie

Mevrouw, mijnheer,

Het is bekend dat vallen een ernstig probleem is voor ouderen. De kans om te vallen neemt toe met de leeftijd. Een val kan voor ouderen ernstige gevolgen hebben.

Vrouwen vallen frequenter dan mannen, dit is 30% van de vrouwen en 15% van de mannen.

In deze folder geven wij een aantal tips om vallen te voorkomen.



Belang van bewegen

Dagelijks bewegen is zeer belangrijk voor een goede conditie.

Zo voorkomt of vermindert u valpartijen. Door te bewegen krijgt u een betere bloedsomloop, sterkere botten en spieren en een betere uithouding.

Kortom: u voelt zich algemeen beter en fitter! Bovendien lukken de dagelijkse activiteiten beter!



Het is aangewezen om dagelijks een half uur (of twee keer een kwartier) te wandelen, te fietsen op een hometrainer of uw dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren. Ook krachtoefeningen zijn belangrijk. Voer drie keer per week krachtoefeningen uit, laat telkens een rustdag tussen.

Zorg voor jezelf

Een goede hygiëne en verzorging dragen bij tot een beter welbevinden. Hierbij speelt een goede voetverzorging een belangrijke rol. Kies voor degelijk, gesloten schoeisel met antislip. Soms kunt u met tussenkomst van het ziekenfonds beroep doen op een pedicure of podoloog. Laat u hieromtrent adviseren.

GOED SCOEISEL



SLECHT SCOEISEL



Indien u verschillende geneesmiddelen neemt, laat dit noteren op een duidelijk schema. Medicatie kan een grote invloed hebben op je lichamelijk functioneren. Slaapmedicatie, antidepressiva, medicatie voor het hart, plasmedicatie ... kunnen ervoor zorgen dat u valt.

Eveneens het aantal medicijnen dat u neemt heeft een grote invloed. Vanaf 4 medicijnen kan het risico op een val toenemen, er kan een onderlinge reactie ontstaan die een verhoogd risico met zich meebrengt.

U kunt ook gebruik maken van een personalarmsysteem, of afspraken maken met burens of familie.

Laat u bij de aanschaf van hulpmiddelen steeds adviseren!

Onachtzaam gebruik ervan kan de veiligheid in de weg staan. Voor de nodige hulpmiddelen, woningaanpassing en aanschaf van PAS systeem kan u steeds terecht bij uw mutualiteit.

Zorg voor de omgeving

Volgende factoren spelen een belangrijke rol: verlichting, hindernissen (bv. tapijten of losliggende kabels), goede doorgangen en voldoende bewegingsruimte, reikhoogte van dagelijkse voorwerpen, toegankelijkheid van de woning

Informeer hieromtrent bij uw arts, kinesitherapeut of ergotherapeut.

Hulpmiddelen

Wanneer stappen minder goed lukt, kan een loophulpmiddel nuttig zijn. Dit is echter niet steeds noodzakelijk.

Hiervoor kunt u best beroep doen op professioneel advies door een ergotherapeut of een kinesitherapeut.

De keuze van het loophulpmiddel hangt af van uw mogelijkheden en uw leefomgeving. Oefening voor een veilig gebruik is noodzakelijk.

Indien nodig kunt u ook een beroep doen op andere hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een badzit, een toiletverhoger, een nachostoel,...

Wanneer u toch valt

Blijf vooral rustig, neem de omgeving in u op zodat u zichzelf kan oriënteren. Bent u alleen? Probeer dan iemand te contacteren, zorg dat er steeds een telefoon binnen handbereik is of gebruik uw personaalarm.

Het is belangrijk dat u niet onderkoelt tot wanneer er hulp komt.

Spreek over uw valangst. Door erover te spreken zal je angst om te vallen verkleinen. Indien u na het lezen van deze brochure nog verder vragen hebt, kunt u steeds terecht bij:

- Uw behandelend arts
- Hoofdverpleegkundige van de dienst
- Ergotherapeuten binnen het ziekenhuis
- Kinesitherapeuten binnen het ziekenhuis

Extra info

www.valpreventie.be

Info bij uw mutualiteit of huisarts.

Verantwoordelijke valpreventie:

Katrijn Debeuckelaere

Delphine Dutoit

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Werkgroep Valpreventie
Publicatiedatum: April 2016
Doc: 5658

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be