



# AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



KTD

## Valpreventie

Wat kan je er zelf aan doen?



# Inhoud

1. Gevolgen van vallen.....	4
2. Mobiliteit en bewegen .....	5
3. Kracht en evenwicht.....	7
4. Draainissen.....	12
5. Eerdere valincidenten.....	13
6. Voetproblemen en veilige schoenen.....	15
7. Woningaanpassing.....	16
8. Meer informatie.....	19
9. Contactgegevens bij vragen.....	19

Vallen bij oudere mensen is een ernstig probleem. Ongeveer één op drie van de oudere mensen die nog thuis wonen, valt minstens één keer per jaar. Dit kan lijden tot ernstige gevolgen. Naarmate je ouder wordt, verandert je lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. Je herkent risico's minder snel en je reageert er ook trager op. Gelukkig kan je de kans op vallen makkelijk zelf verkleinen door actief te zijn en jouw veiligheid te verhogen.

In deze brochure bespreken we eerst de mogelijke gevolgen en daarna gaan we verder in op verschillende thema's die aan vallen gelinkt zijn.

## 1. Gevolgen van vallen

Vallen kan niet alleen lichamelijke gevolgen met zich meebrengen, maar ook psychische, sociale ... Hieronder worden enkel voorbeelden van deze gevolgen gegeven.

### Lichamelijke gevolgen

- Een verstuiking, kneuzing of schaafwonden behoren tot de mogelijke gevolgen van een val.
- Een breuk die kan leiden tot een ziekenhuisopname of tot blijvende invaliditeit.
- Op hogere leeftijd zijn de gevolgen soms zo ernstig dat ze tot sterfte kunnen leiden.

### Sociale en psychische gevolgen

- Verhoogd risico op depressie
- Daling van je levenskwaliteit
- Desoriëntatie
- Verminderde sociale contacten doordat je bang bent om je buitenshuis te begeven.

### Andere gevolgen

- Toename van valrisico.
- Angst om opnieuw te vallen.
- ...

## 2. Mobiliteit en bewegen

Hoe meer je beweegt, hoe beter. Door minder te bewegen, verlies je sneller soepelheid en spierkracht. Na een tijdje wordt de reactietijd ook trager. Volgens de richtlijn valpreventie zou je minstens 30 minuten per dag moeten bewegen. Elke vorm van beweging is goed, ook wandelen, tuinieren ... Vermijd risico-activiteiten zoals al rechtstaand voeten wassen, te snel naar de deur of telefoon willen stappen ...

Hieronder vind je een aantal tips om veilig te blijven bewegen.

- Probeer dagelijks een half uur te bewegen.
- Vraag begeleiding en advies om moeilijkere handelingen uit te voeren (bv. tuinieren, de bus opstappen ...).
- Vraag indien nodig loophulpmiddelen om uit te proberen.

### Stappen

Let op:

- Romp en hoofd rechtop houden.
- Vooruit kijken.
- Armen actief naast het lichaam houden.
- Voeten voldoende opheffen.

Oefen regelmatig volgende bewegingen:

- Rond de as draaien.
- Over één lijn stappen.
- Zijwaarts en achterwaarts stappen.
- Tijdens het stappen de knieën optillen.

### Trappen

- Omhoog: eerst met het goede been omhoog en minder goede been bijzetten.
- Omlaag: eerst met het minder goede been naar beneden en met het goede been bijzetten.
- Maak altijd gebruik van de leuning.

## **In en uit bed**

- Draai naar zijlig en trek je benen op.
- Plaats de bovenste hand op bed en duw met deze hand met de onderste elleboog af, laat je benen hangen van het bed en kom rechtop zitten.
- Eventueel de hoogte van het bed aanpassen tot kniehoogte.

## **Gaan zitten**

- Ga met de rug naar de zetel/stoel staan.
- Breng de achterkant van je benen in contact met de zitting.
- Buig door de knieën en beweeg de romp naar voren.
- Indien er armleuningen zijn, steun je daarop met je handen.
- Ga naar achter zitten op de zetel/stoel en leun tegen de rugleuning.

## **Opstaan uit een zetel/stoel**

- Ga iets naar voren zitten op de zetel/stoel.
- Plaats de voeten plat op de grond.
- Buig de romp naar voor.
- Duw met je armen af op de leuning of de knieën.

## **In en uit de auto**

- De beste manier om uit de auto te komen, is een kwart draai te maken met het hele lichaam naar de deur toe.
- Ondersteun door één hand te plaatsen op de stoelzitting en één aan de hendel boven de deur.
- Plaats één been buiten en laat het lichaam mee schuiven zodat een kwartdraai wordt gemaakt.
- Ga met het gezicht naar de deur toe zitten.
- Plaats de andere hand mee op de zitbank om de romp naar voor te kunnen brengen en recht te kunnen staan.

## **Tips**

- Volg de omgekeerde bewegingen om in de auto te stappen.
- Een hogere auto is gemakkelijker om in en uit te stappen.
- Met een plastiek zak of draaischijf kan de draaibeweging tijdens het in- en uitstappen eenvoudiger worden.
- Een steunpunt door het aanbrengen van een handybar kan ervoor zorgen dat het opstaan tijdens het in- en uitstappen vergemakkelijkt.

Draaischijf



Handybar

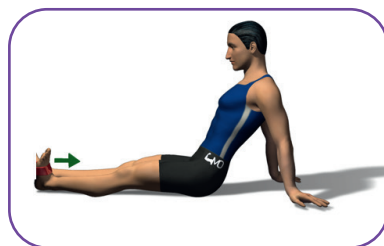


### 3. Kracht en evenwicht

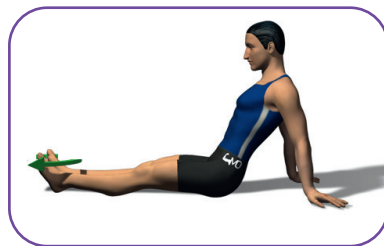
Volgende oefeningen kunnen je helpen om sterkere spieren te krijgen en je evenwicht te verbeteren.

#### Oefeningen in lig

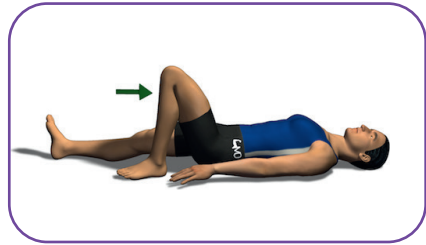
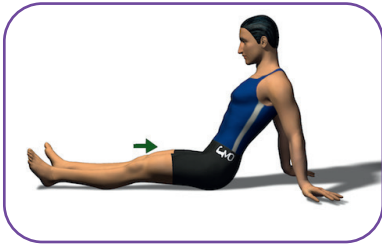
**Oefening:** Tenen naar je toe trekken. **Deze oefening kan je tien keer herhalen.**



**Oefening:** Tenen van je weg duwen. **Deze oefening kan je tien keer herhalen.**

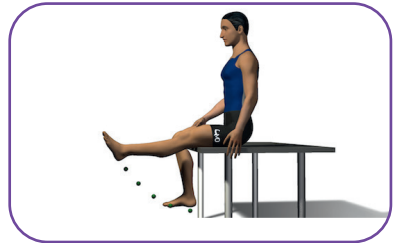


**Oefening:** Je plooit je knie en nadien strek je dit terug. Je mag de oefening **tien keer herhalen**. Je kan de oefening uitvoeren waarbij je voet schuift over de matras en indien het lukt mag je de oefening ook uitvoeren zodat je voet de matras niet raakt.

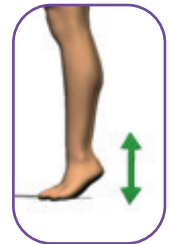


### Oefeningen in zit

**Oefening:** Hef je voet op zodat het been één rechte lijn maakt. Breng de voet daarna weer naar de grond.



**Oefening:** Wanneer je voet volledig op de grond staat, dan gaje op de tippen van je tenen staan. Daarna plaats je de voet weer op de grond.

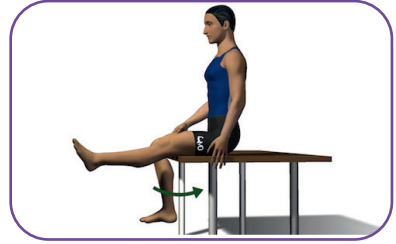


**Oefening:** Wanneer je voet volledig op de grond staat, breng je je tenen naar je toe zonder de hiel los te laten van de grond.

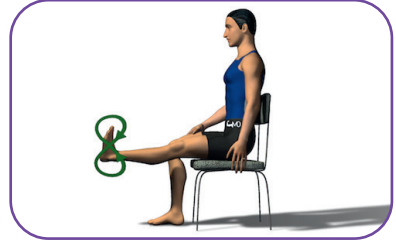




**Oefening:** Je brengt je been naar voor totdat het gestrekt is. **Deze houding houd je tien tellen aan.** Daarna breng je het been zo ver mogelijk naar achter onder de stoel. Let op: werken binnen de pijngrens.



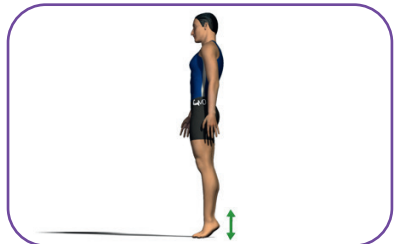
**Oefening:** Breng je voet naar boven, zodat het been een gestrekte lijn is. Wanneer je been in de lucht is, kan je verschillende bewegingen maken. Deze kunnen zijn; cirkeltjes, naar buiten bewegen, knie buigen, tenen naar je toe trekken en de tenen van je wegduwen.



## Oefeningen in stand

**Bij deze oefeningen is het belangrijk dat er een stevige houvast in de buurt is waarop je kan steunen.**

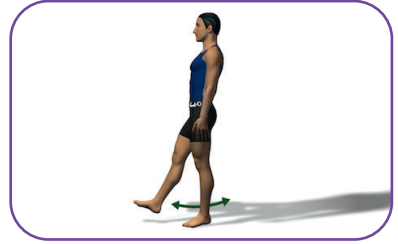
**Oefening:** Je begint met beide voeten plat op de grond. Ga afwisselend op je tenen staan en weer plat op de grond.



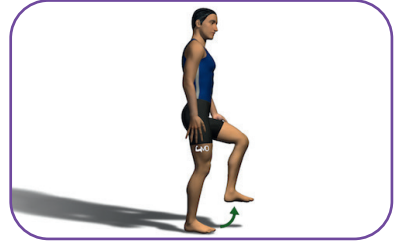
**Oefening:** Wanneer je rechtstaat met de voeten plat op de grond, breng je je tenen naar je toe zonder de hiel los te laten van de grond.



**Oefening:** Je brengt je been naar voren en naar achteren. Dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening blijft het been gestrekt en raakt de voet de grond niet.



**Oefening:** Je brengt je been naar boven, dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening wordt de knie gebogen.



**Oefening:** Je brengt je been naar achter, dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening wordt de knie gebogen.



## Opstaan en gaan zitten

- Voeten dichtbij de stoel, romp voorover buigen, handen op armleuningen/ heupen gesteund, billen opheffen van de stoel.
- Idem maar volledig rechtstaan door de knieën te strekken en heupen naar voor te brengen.
- Idem zonder steun te nemen met de handen maar wel met vooruitgestrekte armen.

## De activiteiten-piramide

### 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; Milisen et al., 2010; Vanhauwaert E (VIGeZ), 2012)



- vermijd**
- TV kijken
  - handwerk
  - surfen op het internet
  - lezen
  - ...
- langer dan een half uur  
ononderbroken zitten tijdens:



- doe 2 tot 3x  
per week**
- je lenigheid en uithouding vergroten
  - je evenwicht verbeteren
  - je spieren versterken
- specifieke oefeningen die:

(zie voorbeeldoefening op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be))



- doe 3 tot 5x  
per week**
- dansen
  - fietsen
  - zwemmen
  - joggen
  - ...
- een leuke,  
sportieve hobby:



- 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
  - ...

### 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)

## 4. Draainissen

Heb je wel eens last van draainissen? Raadpleeg dan zeker je arts om dit te bespreken. De arts kan dan eventueel doorverwijzen voor verder onderzoek te laten verrichten naar deze klacht.

### Orthostatische hypotensie

Je staat op uit bed, zetel of stoel en voelt je draaiërig of bukt, komt recht en duizelt. Dat komt doordat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast. Het kan meestal weinig kwaad, maar je kan er sneller door vallen.

#### Tips

- Sta recht in volgende fasen:
  - » Zwaai je benen voorzichtig uit bed.
  - » Adem een aantal keer goed in en uit.
  - » Plaats beide voeten plat op de grond.
  - » Steun met de handen op de knieën of armleuningen en kom langzaam recht.
  - » Blijf nu nog even rechtstaan voor je je verplaatst.
- Vermijd bruuske bewegingen.
- Vermijd een te warme omgeving.
- Drink voldoende en op regelmatige tijdstippen.
- Plaats het hoofdeinde van het bed een beetje hoger.

### Ondervoeding

Ondervoeding kan één van de oorzaken zijn van algemene zwakte en duizeligheid.

#### Tips

- Heb je geen eetlust meer: vraag dan meer informatie aan een arts of diëtiste.
- Heb je een slikprobleem: neem contact op met een logopediste.
- Heb je hulpmiddelen nodig om te kunnen eten: vraag advies aan de ergotherapeut of in de thuiszorgwinkel.

### Onstabiel suikergehalte (hypo- of hyperglycemie)

Als het suikergehalte te hoog of te laag is, kan dit leiden tot duizeligheid wat vervolgens kan leiden tot een valincident. Vraag extra informatie aan je arts.

## Slaapmedicatie

Het lichaam went snel aan slaapmedicatie, maar deze geneesmiddelen zijn niet zo onschuldig. Ze verhogen immers het risico op vallen. Stop zeker niet plots met het innemen van slaapmedicatie want dan is er meer kans op ontwenningverschijnselen. Maak een afspraak bij je arts om een afbouwschema te bespreken of naar andere alternatieven te zoeken.

## Andere medicatie

Medicatie is een beïnvloedende factor die een val kan veroorzaken. Dit hangt af van de soort medicatie, het tijdstip van inname en de hoeveelheid medicatie dat je inneemt. Bespreek regelmatig met je arts de verschillende medicamenten die je neemt, ook de medicatie die niet altijd door een arts is voorgeschreven (bv. alternatieve geneesmiddelen). Neem de medicatie altijd op de voorgeschreven tijdstippen en raadpleeg bij eventuele bijwerkingen zo snel mogelijk de arts.



## 5. Eerdere valincidenten

### Na-valsyndroom

Als je al eens bent gevallen, loop je een groter risico om opnieuw te vallen. Vaak ben je bang om opnieuw te vallen, waardoor je minder gaat bewegen, minder buiten komt en zo geïsoleerd geraakt van de buitenwereld. Maar hoe minder je beweegt, hoe minder goed je conditie is en hoe hoger het risico is om opnieuw te vallen.

### Tips

- Zorg ervoor dat je elke dag voldoende beweegt. Start met kleine dagelijkse handelingen (bv. afwassen, de brievenbus leegmaken ...). Gebruik hiervoor indien nodig hulpmiddelen.

- Een personalalarmsysteem, dat je steeds bij je draagt, geeft een gevoel van verhoogde veiligheid en stelt je in staat hulp te roepen als je effectief valt.
- Spreek af met enkele burens of familie om een oogje in het zeil te houden. Eventueel kan iemand je dagelijks opbellen om te horen of alles in orde is.

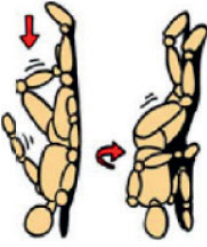
## Hoe kom ik recht na een val?


Bron: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)


PRAKTISCH - HOE CORRECT RECHTOP KOMEN NA EEN VALPARTIJ?


Wanneer u gevallen bent, kan u op de volgende manier weer veilig rechtkomen:

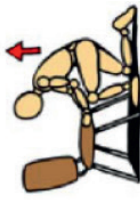
- 1** Trek uw sterkste been op, breng de hand aan dezelfde kant van het lichaam over de buik in de andere richting en rol zo op uw buik.



- 2** Zodra u op uw buik ligt, kan u steunen op uw voorarmen.


- 3** Trek een been op en steun op uw knie. Doe hetzelfde met het andere been.


- 4** Steun op beide handen en knieën.


- 5** Kijk om u heen om een stevig en stabiel steunpunt te vinden waarop u kan steunen om recht te komen: een tafel, een stoel, een bed, enz.


- 6** Steun met uw handen op het steunpunt, plaats een voet plat op de grond en sta recht.



Beweeg u op handen en knieën naar dat steunpunt en steun op uw knieën door op beide handen af te duwen.

Ga vervolgens zitten om op adem te komen.

## 6. Voetproblemen en veilige schoenen

Stevig in de schoenen staan, is een vereiste voordat je activiteiten gaat uitvoeren. Daarom is het belangrijk om je voeten goed te laten verzorgen en correct schoeisel te dragen.

### Tips

- Koop de juiste schoenmaat zodat je voeten goed vast zitten in de schoenen/pantoffels.
- Draag gesloten schoeisel met een brede, lage hak en een dunne anti-slipzool.
- Strik altijd je veters of gebruik een aanpasbare sluiting.
- Loop niet op kousen of blote voeten.
- Vermijd slippers en instekers.
- Draag eventueel steunzolen in overleg met de arts.
- Verzorg je voeten goed: behandel wondjes en drukplekken.
- Bezoek indien nodig een pedicure.

#### Veilige schoenen

Instappers met een  
dichte hiel



Veterschoen



Schoenen met  
velcrosluiting



Schoenen met  
een lage hak



Schoenen met  
een voorgevormde  
binnenzool en een  
riempje aan de hiel



#### Onveilige schoenen

Instappers zonder hielomsluiting



Slippers




Goede aansluitbare schoenen kan je in de gewone schoenwinkels of online verkrijgen, vraag eventueel in de winkel naar een goed aansluitbaar model. Ook op het internet kan je veel voorbeelden van goede en veilige schoenen vinden.

## Check je eigen schoenen

### HERKEN VEILIGE SCHOENEN (3-9)

Check of jouw schoenen veilig zijn aan de hand van volgende vragen:

	JA 
Omsluit de schoen de voet, met andere woorden: is de schoen ook achteraan gesloten?	
Is er een stevige hielkap (contrefort) aanwezig?	
Is de hak niet te hoog?	
Hebben de schoenen de juiste maat, zowel wat betreft de voorvoetbreedte als de lengte?	
Is de zool voldoende stevig en plooit deze op de juiste manier en plaats?	
Is er een sluitingsmechanisme aanwezig?	

## 7. Woningaanpassing

Het is vaak de moeite waard om je eigen woning veiliger te maken. Dit kan meestal zeer eenvoudig, zonder dat er hoge kosten aan worden gekoppeld en zonder in te boeten op comfort.

### Algemene tips

- Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers, ook in de traphal en tussen slaap- en badkamer.
- Ook al ken je je huis blindelings: doe altijd het licht aan, ook 's nachts.
- Zorg ervoor dat de verlichting je niet verblindt.
- Ruim altijd onmiddellijk op.

### Meubilair tips

- Zorg ervoor dat de meubels niet te dicht op elkaar staan in de kamer. Voorzie een doorgang van 85cm om gemakkelijk te kunnen bewegen.
- Zorg dat alle meubels stabiel staan zodat je steun kan nemen zonder dat ze verschuiven of kantelen.
- Werk scherpe hoeken weg met een hoekbeschermer.



- Kies voor een stevige stoel of zetel met armleuningen waarvan de zitting niet te diep is, zodat opstaan weinig moeite kost.
- Zorg voor toegankelijke ramen die makkelijk open kunnen om de kamers te verluchten.

## Veilige vloeren

- Let erop dat de ondergrond zo vlak mogelijk is.
- Verwijder alle tapijten of leg er een goede antislip onder, zodat de hoeken niet omkrullen.
- Loop niet over natte vloeren.
- Laat geen voorwerpen, snoeren en kabels rondslingeren op de grond.
- Wanneer je iets van de grond wil oprapen, is een lange grijparm een goed hulpmiddel.

## Veilige trappen

- Voorzie een stevige trapleuning.
- Duid de eerste en de laatste trede aan met een gekleurde lijn.
- Laat niets op de trappen slingeren.
- Leg geen mat/tapijt onderaan de trap.
- Zorg voor goede verlichting, eventueel een licht met bewegingssensor.
- Ga nooit op een onstabiel trapje of ladder staan.
- Gebruik eventueel een loophelling om een drempel te overbruggen.
- Eventueel kan je een traplift laten installeren.

## Keuken

- Leg het materiaal dat je veel gebruikt op grijphoogte.
- Sluit de keukenkastjes goed, zodat je je niet kan stoten.
- Zet een stoel met leuningen in de keuken. Zo kan je altijd even uitrusten.
- Zorg dat er een draagbare telefoon of gsm bij je in de buurt ligt.

## Badkamer en toilet

- Leg een antislipmat aan de wastafel, in en voor het bad of douche.
- Zorg ervoor dat de vloer steeds droog is.
- Was je al zittend aan de lavabo of in de douche. Gebruik hiervoor een stoel met armleuningen of laat een vaste douchestoel installeren.
- Plaats stevige handgrepen die best in de muur zijn bevestigd. Handvaten met zuignoppen zijn niet veilig en komen snel los.

- Zorg er indien nodig voor dat er toezicht is tijdens het douchen.
- Zorg ervoor dat de deur open zwaait in de richting van de gang en doe de deur niet op slot. Op deze manier kan er steeds iemand binnen om hulp te bieden als dit nodig is.
- Zorg dat er een draagbare telefoon of gsm bij je in de buurt ligt.

## Slaapkamer

- Zorg dat het bed voldoende hoog staat, zodat je makkelijk kan opstaan. Een bed op kniehoogte is ideaal.
- Het licht moet je kunnen aansteken vanuit bed.
- Zorg dat er een draagbare telefoon of gsm bij je in de buurt ligt.
- Leg geen tapijten vlak naast het bed.
- Zorg dat er een stoel met leuning in de slaapkamer staat. Hierop kan je gaan zitten als je wilt aan- of uitkleden.

## De omgeving van het huis

- Zorg dat er een veilig, effen pad en oprit liggen naar de ingangen van het huis. Laat de uitstekende, losliggende tegels/klinkers terug vast leggen.
- Verwijder regelmatig bladeren, mos ... op de paden/oprit. Zo voorkom je uitglijden.
- Zorg dat er voldoende verlichting is in de tuin met een sensor, zodat de lichten automatisch aangaan of die je op verschillende plaatsen kan aansteken.



## 8. Meer informatie

### Algemeen

Neem zeker eens een kijkje op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). Op deze site staan tal van tips, adviezen, brochures en flyers rond valpreventie.

### Hulpmiddelen

Voor meer informatie over hulpmiddelen kan je steeds terecht bij de thuiszorgwinkel van de mutualiteit. Eventueel kan er vanuit de mutualiteit een huisbezoek worden gepland, om woningaanpassingen op maat te maken.

Je kan je voor extra advies rond hulpmiddelen ook aanmelden bij de **dienst ergotherapie van AZ Voorkempen** (route A350). Spreek hiervoor gerust iemand aan op de afdeling.

## 9. Contactgegevens bij vragen

Binnen ons ziekenhuis hebben wij een **Expertise Team Valpreventie**.

Indien je vragen hebt over vallen en valpreventie kan je contact opnemen via volgende telefoonnummers of via mail:

- Hilde Huygen, verpleegkundige: 03 380 21 24 - [hilde.huygen@emmaus.be](mailto:hilde.huygen@emmaus.be)
- Sari Borgmans, ergotherapeut: 03 380 23 46 - [sari.borgmans@emmaus.be](mailto:sari.borgmans@emmaus.be)

Neem ook zeker een kijkje op onze website [www.azvoorkempen.be](http://www.azvoorkempen.be).  
Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

