

Als zorgverleners doen wij samen met u ons uiterste best om uw kans op een val zo klein mogelijk te houden.

Heeft u nog vragen bij de tips die in deze brochure aan bod komen of stelt u in het woonzorgcentrum 'valgevaarlijke' situaties vast? Aarzel dan niet om dit te melden aan uw zorgverlener. Meer info? Neem eens een kijkje op www.valpreventie.be.

V.U.: Koen Milsen, voorzitter Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde, Kapucijnenvoer 35 blok d, 3e verdieping, 3000 Leuven.

Valpreventie in Woonzorgcentra: Wat u zelf kan doen!



Vallen: blijf er even bij stilstaan!

In deze folder vindt u informatie over wat u, samen met uw familie en/of zorgverleners, kan doen om uw kans op een val zo klein mogelijk te houden. Heeft u vragen bij onderstaande tips, aarzel dan zeker niet om advies te vragen aan uw zorgverlener!

Rust roest: blijf actief en in evenwicht.

- Verbeter uw evenwicht, spierkracht, lenigheid en uithouding door een oefenprogramma in groep (bv. turnen, dans, Tai Chi) of door individueel te oefenen. Vraag uw zorgverlener naar geschikte en veilige oefeningen.
- Laat u hierbij indien nodig ondersteunen door een gepast loophulpmiddel.

Vermijd duizeligheid bij het rechtstaan.

- Zet u na langdurig zitten of liggen even 'goed' rechtop, beweeg zachtjes uw benen (bv. knieën heffen), adem een aantal keren diep in en uit, en sta daarna langzaam recht.
- Leg uw hoofd steeds iets hoger dan de rest van uw lichaam bij het liggen of slapen.
- Vermijd bruuske bewegingen, een warme omgeving en langdurig platliggen. Drink voldoende en op regelmatige tijdstippen.

Laat uw pillen controleren.

- Bepaalde geneesmiddelen verhogen het risico op vallen.
- Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van kalmeer- en slaapmiddelen.
- Meld neveneffecten (zoals draaierigheid) van (nieuwe) geneesmiddelen aan uw zorgverlener.

Ziet u nog wel goed?

- Heeft u problemen met lezen of TV kijken? Draagt u een bril? Een regelmatige controle van uw ogen is geen overbodige luxe!
- Laat eventuele afwijkingen (bv. cataract) tijdig behandelen.
- Gebruik voldoende verlichting – zeker bij valavond en 's nachts.

Frequent toiletbezoek of urineverlies?

- Drink minstens 1,5 liter water per dag. Beperk cafeïne en eet voldoende vezels (bv. bruine broodsoorten, bruine rijst, volkoren deegwaren, peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen, noten en zaden).
- Ga regelmatig en op vaste tijdstippen naar het toilet.
- U kan urineverlies verminderen door middel van blaastraining of een oefenprogramma voor de bekkenbodem.

Zorg voor uw voeten.

- Op blote voeten of (antislip)kousen lopen, verhoogt het valrisico.
- Goed passende, voldoende brede schoenen met een platte zool, die uw voeten volledig omsluiten, bieden de beste ondersteuning.
- Blijf niet zitten met ernstige voetproblemen zoals wondjes, gezwollen voeten, ... Bezoek regelmatig de pedicure of podoloog.

Angst om te vallen?

- Volg een oefenprogramma over rechtekomen na een val.
- Maak in gangen en gemeenschappelijke ruimten gebruik van steunpunten en vermijd obstakels.
- Bespreek uw angst om te vallen met uw zorgverlener.

Breek geen botten.

- Verstevig uw botten en spieren door calcium- en vitamine D-rijk voedsel zoals melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren te eten.
- Een tekort aan calcium en vitamine D is niet abnormaal, vraag advies aan uw zorgverlener over inname van voedingssupplementen.
- Valt u regelmatig? Dan kan het dragen van een heupbeschermer zinvol zijn.

Eigen veiligheid eerst.

- Maak van uw kamer geen hindernissenparcours, maar zorg ervoor dat u overal vlot door kan en wees steeds aandachtig bij wat u doet.
- Laat uw bed op laagstand zetten: dit vergemakkelijkt het in- en uitstappen.