



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Valpreventie
Ambulante zorg

WELKOM

BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Van alle mensen ouder dan 65 jaar valt één op de drie in de loop van een jaar. Met het ouder worden en bij bepaalde aandoeningen wordt het risico steeds groter. Bij mensen boven de 80 jaar valt er zelfs één op de twee en van alle patiënten met de ziekte van Parkinson valt jaarlijks 70%.

Oorzaken van vallen

Vaak is vallen een eerste teken van andere problemen. De oorzaken van vallen kunnen we in twee groepen onderverdelen.

Gezondheid en lichaam

Een eerste groep zijn oorzaken verbonden met uw gezondheid en de toestand van uw lichaam.

Voorbeelden zijn gewrichtsproblemen, duizeligheid of minder zicht.

Omgeving

Een tweede groep oorzaken zijn niet aan uw lichaam gebonden maar zitten in uw omgeving. Ook hier kunnen we dingen verbeteren.

Gevolgen van vallen

Lichamelijke gevolgen

Naast een kneuzing of schaafwonde kan een val ook een gebroken heup of schouder tot gevolg hebben. Dit kan leiden tot een ziekenhuisopname of zelfs tot blijvende invaliditeit.

Psychische gevolgen

De angst om opnieuw te vallen, heeft een ernstige invloed op de levenskwaliteit. Sommige situaties worden vermeden uit angst om te vallen.

Sociale gevolgen

Verminderde sociale contacten en isolatie kunnen het gevolg zijn van een verminderde mobiliteit of valangst na een valincident.

Financiële gevolgen

Een valpartij kan de aanschaf van hulpmiddelen noodzakelijk maken. Een opname in het ziekenhuis of een woonzorgcentrum is soms nodig met extra kosten tot gevolg.

Wat kunt u doen?

Blijf fit en actief

Misschien bent u stijver door gewrichtsproblemen of zijn uw spieren zwakker door meer stil te zitten en minder te bewegen. Het is duidelijk bewezen dat actief blijven of weer wat actiever worden, zeer goed is voor de gezondheid en dat tot op hoge leeftijd. Het kan beter gaan en u voelt zich eventueel zekerder met een looprekje als hulp. Soms kan de kinesist u daarbij helpen.

Draag vast en stevig schoeisel

Voorbeelden van veilige schoenen.



Laat regelmatig uw zicht nazien!

Richt uw huis en omgeving in en stel veilig gedrag

Sta rustig recht en gebruik desnoods een steun. Ga eerst zitten nadat u plat hebt gelegen en kom pas dan recht.

Let op voeding en medicatie

Eet regelmatig voeding met calcium en vitamine D, zoals melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren. Wees matig met alcohol. Onderstaande medicatie kan mee verantwoordelijk zijn bij frequent vallen of kan de gevolgen van vallen verergeren.

- Slaapmedicatie
- Kalmeermiddelen
- Medicatie tegen depressie
- Medicatie tegen hoge bloeddruk

Besprek daarom uw medicatieschema met de huisarts en/of apotheker.

Pijncentrum

- De verpleegkundige helpt u, na de behandeling, van de tafel en brengt u weer naar uw ligstoel of bed.
- U kan na de behandeling een verdoofd gevoel in een deel van het been aan de behandelde zijde hebben of u kan een krachtsvermindering in dit been ervaren. Dit is normaal.
- Wees extra voorzichtig indien u wil opstaan.
- Vraag de eerste keer om hulp van uw begeleider of van de verpleegkundige.
- Na de behandeling mag u dezelfde dag NIET actief aan het verkeer deelnemen.
- U moet een chauffeur voorzien of u moet zich met het openbaar vervoer verplaatsen.

Valpreventie: Wat u er zelf aan kan doen...

- 1. Blijf fit en actief.**
- 2. Draag vast en stevig schoeisel.**
- 3. Laat regelmatig uw zicht nazien.**
- 4. Richt uw huis en omgeving in.**
Zorg voor voldoende verlichting.
Verwijder losse tapijten / matten.
www.valpreventie.be (checklist voor een veilige huisinrichting)
- 5. Stel veilig gedrag.**
Blijf even staan vooraleer u gaat stappen.
Blijf even staan vooraleer u gaat zitten.
Vermijd bruske bewegingen.
Wees aandachtig tijdens het stappen.
- 6. Let op voeding en medicatie**
Laat uw medicatieschema regelmatig evalueren door uw huisarts en/of apotheker.

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis. Deze brochure mag niet gedupliceerd worden zonder toestemming van de eigenaar (Dienst pers en communicatie H. Hartziekenhuis Mol).
23 januari 2017