

### Eigen veiligheid eerst!

- ✓ Maak van je kamer geen hindernissenparcours, maar zorg ervoor dat je overal vlot door kan.
- ✓ Wees steeds aandachtig bij wat je doet.
- ✓ Laat je bed in laagstand zetten: hierdoor kan je gemakkelijker in- en uitstappen.

### Misvatting:

"hoe minder ik beweeg,  
hoe kleiner  
het risico op vallen"

"ik ben bang om te vallen  
en daarom loop ik beter  
zo weinig mogelijk rond"

"vallen overkomt mij niet"

### Heb je angst om te vallen?

- ✓ Laat valangst je leven niet beheersen doordat je dingen niet meer doet die je in feite nog wel kan. Anders ga je minder bewegen waardoor het valrisico nog vergroot.
- ✓ Maak gebruik van steunpunten en vermijd obstakels.
- ✓ Bespreek uw angst met de huisarts of met iemand van het personeel.
- ✓ Doe regelmatig oefeningen onder begeleiding van onze kinesisten, dit verstevigt de spieren en verbetert het evenwicht.

### Zorg voor je voeten!

- ✓ Op blote voeten/kousen lopen verhoogt het valrisico.
- ✓ Draag veilig schoeisel:
  - geen gladde zool en geen te sterke anti-slip
  - goed passend (niet te groot/klein) en voldoende breed
  - een hak van maximum 3cm hoog
  - de voeten volledig omsluiten voor voldoende ondersteuning
- ✓ Heb je voetproblemen? Bezoek regelmatig de pedicure of verwittig iemand van het personeel.



## werkgroep valpreventie



**FAMILIEHOF**

Provinciale Steenweg 323 - Schelle

## Even voorstellen ...

In woonzorgcentra valt ongeveer 30% tot 70% van de 65-plussers minstens 1 maal per jaar. Bovendien neemt bij bewoners met cognitieve problemen dit risico nog toe.

De risicofactoren, oorzaken en gevolgen van vallen zijn complex en multifactorieel. De voornaamste risicofactoren zijn mobiliteit, evenwicht, medicatie, orthostatische hypotensie, omgeving, gedrag, zicht, voeten, schoeisel, valangst en urinaire incontinentie. De gevolgen kunnen lichamelijk (van kneuzingen tot breuken), psychosociaal (valangst, verminderde levenskwaliteit) en financieel (toegenomen zorgkosten) zijn.

Het detecteren, evalueren en behandelen van valincidenten en -risico's om zo (nieuwe) valincidenten en mogelijk ernstige gevolgen te voorkomen, rekening houdend met de individuele context van de bewoner is een belangrijke taak die door de werkgroep valpreventie ter harte wordt genomen. Tevens is het van belang bewoners en hun familie te informeren omtrent valpreventie, veilig gedrag en voldoende lichaamsbeweging aan te moedigen. Ook de nodige maatregelen naar sensibilisatie van medewerkers, beleid, bewoners en hun familie komen aan bod binnen de werkgroep valpreventie.

Valpreventie is dus zeker niet de taak van één discipline of medewerker. Iedereen die betrokken is bij de zorg, maar ook de bewoner zelf en zijn omgeving/familie kan een bijdrage leveren tot het verminderen van valincidenten.

### Heeft u vragen?

Aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met iemand van de werkgroep:

Monique Verheyden	Adjunct hoofdverpleegkundige
Kristel De Bruyn	Verantwoordelijke onderhoud
Anneke Caals	Verpleegkundige
Franky Van Aken	Kinesist
Stefan Moortgat	Verzorgende
Saskia Dierickx	Verzorgende
Isabelle Phillipaert	Animatie



## Wat u zelf kan doen:

### Rust roest: blijf actief en in evenwicht

- ✓ Vermijd langer dan een half uur ononderbroken zitten: sta enkele malen recht en ga daarna weer zitten of wandel even rond.
- ✓ Doe regelmatig oefeningen onder begeleiding van onze kinesisten.
- ✓ Maak samen met familie/bezoek een wandel.

### Vermijd duizeligheid bij het rechtstaan

- ✓ Leg je hoofd steeds iets hoger dan de rest van je lichaam bij het liggen of slapen.
- ✓ Vermijd bruuske bewegingen, een warme omgeving en langdurig platliggen.
- ✓ Drink voldoende en regelmatig.
- ✓ Hoe veilig rechtekomen uit je zetel of bed:
  - zwaai voorzichtig je benen uit bed/zetel
  - blij rechtop zitten tot je niet meer duizelig bent
  - adem een aantal keer diep in en uit
  - plaats je voeten naast elkaar plat op de grond
  - steun met je handen op je knieën
  - sta langzaam recht

Misvatting:

"fixatie vermindert het risico op vallen"

"ik ben te oud, er is niets meer aan te doen"

### Ziet u nog wel goed?

- ✓ Heeft u problemen met het lezen of TV kijken of draagt u een bril? Laat dan regelmatig je ogen controleren en eventuele afwijkingen tijdig behandelen.
- ✓ Gebruik voldoende verlichting, vooral bij valavond en 's nachts.

### Last van frequent toiletbezoek of urineverlies?

- ✓ Drink minstens 1,5 liter water per dag, beperk cafeïne en eet voldoende vezels.
- ✓ Ga regelmatig en op vaste tijdstippen naar toilet.
- ✓ Spreek erover met iemand van het personeel of de huisarts.