

**Eén
tegen
allen...**

**Allen
tegen
vallen!**



Valpreventie.be www.valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en (trac)uurpreventie Vlaanderen

Wat doen wij als hulp- verleners?

- > Valregistratie en (eventueel) bespreking in multidisciplinair overleg.
 - > Onze verzorgenden hebben aandacht voor de omgeving.
 - > Cliënten worden gestimuleerd tot **activering**.
 - > Ondersteuning bij mobiliteit en aandacht voor het correct gebruik(en) van een **loophulpmiddel**.
 - > Hulpmiddelen worden geanalyseerd en geëvalueerd.
 - > Toezicht op het correct gebruik van **medicatie**.
 - > Ondersteuning bij het bereiden van **maaltijden**.
 - > Aandacht besteden aan hulpmiddelen, letten op veilig schoeisel, een propere bril, ...
- Samen werken wij aan **een veilige thuis!**
Heeft u nog vragen, aarzel dan niet om ons vrijblijvend te contacteren.

Thuiszorg vzw
Budastraat 30
8500 Kortrijk
056/321 120
gezinszorg@h-hart.be
- The art of care -

Gezinszorg H. Hart INFOBROCHURE VALPREVENTIE



4 op de 10
thuiswonende 65-plussers
vallen minstens 1 keer per
jaar!
Valincidenten kunnen
ernstige gevolgen hebben...

Risicofactoren van vallen

Lichamelijke factoren zoals een verminderd evenwichtsgevoel, zicht en mobiliteit

- > Het foutief gebruik van hulpmiddelen, gebrek aan lichaamsbeweging en valangst
- > Problemen met bloeddruk zoals een plotse bloeddrukdaling bij het rechtekomen of het bukken.
- > Teveel medicatie (slaap- en kalmeringsmiddelen) of alcoholgebruik.
- > Frequent toiletbezoek, vooral 's nachts of incontinentieproblemen.
- > Voetproblemen, op sokken lopen of on-aangepast schoeisel.
- > Onveilige omgeving zoals natte of gladde vloeren, onvoldoende verlichting, tapijten, losliggende kabels, obstakels.

Hoe valrisico's vermijden?

Beweeg voldoende: blijf actief!

Beweeg een 30-tal min per dag. Laat u hierbij indien nodig ondersteunen door een gepast loophulpmiddel.

Zorg voor uw voeten en check uw schoeisel

Bespreek voetproblemen met de huisarts. Een gesloten en stevige schoen, zool met reliëf en een goede sluiting! Loop niet op kousen of met slippers.

Opletten met medicatie

Bespreek uw medicatiegebruik met uw huisarts.

Heb aandacht voor uw voeding

Eet voldoende calcium- en vitamine D om uw botten en spieren te verstevigen.

Ga zoveel mogelijk naar buiten.

Drink voldoende water.

Gebruik hulpmiddelen en vraag hulp aan anderen

Maak gebruik van uw loophulpmiddel. Zoek steun aan iets dat niet kan rollen of wegschuiven.

Stel de rollator in op de juiste hoogte en controleer of de remmen opstaan.

Heb aandacht voor duizeligheid

Na langdurig zitten of liggen: zet u even recht-op, beweeg uw benen, adem een aantal keren diep in en uit en sta daarna langzaam recht.

Heb aandacht voor uw zicht

Vergeet uw bril niet!

Als u problemen hebt met uw zicht, maak een afspraak met een opticien.

Zorg voor voldoende **verlichting**, zowel overdag als 's nachts.

Zorg voor een veilige omgeving

Zorg voor voldoende licht, een vlotte doorgang en vermijd tapijten.

Leg alles wat u nodig hebt binnen handbereik. (vb: uw alarmbel, bril, gsm,...) of vraag dit aan de verzorgende.

Hindernissen

Bekijk op voorhand uw route!

Hoogteverschillen? Staat iets in de weg?

