



Zonder vallen en opstaan



Thierry Monasse

ONGELUKJES THUIS VERMIJDEN

Oudere mensen zijn vaak slecht ter been. Ze durven al eens te vallen en op die leeftijd kan dat ernstige gevolgen hebben. Veel valpartijen zijn nochtans te voorkomen!

De bevolking verouderd en de vergrijzing zet zich langzaam maar zeker door. Tegen 2030 zal naar verwachting 30% van de Belgische bevolking uit 60-plussers bestaan en in die leeftijdscategorie zijn valpartijen de meest voorkomende ongevallen thuis. Ongeveer 1 volwassene op 2 of 3 valt elk jaar, en dan hebben we het nog niet over de vele mensen die herhaaldelijk op de grond belanden... Wat kunnen we doen opdat de stijgende levensverwachting synoniem zou zijn van een actieve oude dag in goede gezondheid?

Senioren kunnen de balans van de ongevallenstatistieken naar de goede kant doen overhellen door:

- de risico's op te sporen qua gezondheidstoestand, leefomgeving en levenswijze;
- de risico's weg te werken of te verkleinen, samen met familie of begeleiders;
- goed voorbereid te zijn op eventuele valpartijen.

EEN VAL IS ERNSTIG... EN ZEKER NIET ZELDZAAM

Een val kan de levenskwaliteit danig naar beneden halen en de gevolgen zijn financieel gezien vaak zwaar om te dragen: dokterskosten, verzorging, thuiszorg, herinrichting van de woning, enz. Valpartijen spelen een belangrijke rol in de ziekte- en sterftecijfers bij oudere mensen.

Een paar cijfers:

- in ongeveer 2 gevallen op 3 gaan oudere mensen thuis tegen de vlakte;
- elk jaar valt 30 tot 50% van de 65-plussers;
- 20% van de slachtoffers heeft na een val medische verzorging nodig en 10% loopt een breuk op;
- in Europa bezwijken elk jaar zowat 40.000 mensen van 65 jaar en ouder aan de gevolgen van een val;
- 1 persoon op 2 valt minstens 2 keer per jaar;
- vrouwen vallen meer dan mannen;
- de psychologische gevolgen van een val kunnen de autonomie van het slachtoffer aantasten.

(Bron: Prévention des chutes chez les personnes âgées, Recommandations de bonnes pratiques, SSMG-IRE, 2000)



OORZAKEN VAN EEN VAL

Wie valt, verliest z'n evenwicht en belandt ongewild op de grond. Dat kan aan de persoon zelf liggen, maar ook de omstandigheden en de omgeving spelen een grote rol:

- **de persoon zelf:** op oudere leeftijd werkt het lichaam niet meer optimaal. Kwaaltjes, stoornissen en ziektes kunnen het risico op een val verhogen;
- **de omstandigheden:** geneesmiddelen, alcohol, risicovolle ondernemingen, gebrek aan veiligheid (gebrek aan zelfvertrouwen, gebrek aan vertrouwde herkenningspunten) kunnen de dagelijkse routine verstoren en het risico op een val verhogen;
- **de omgeving** (binnen- en buitenshuis): een veilige leefomgeving (inrichting, toestellen, verlichting, enz.) is essentieel om het risico op valpartijen te beperken en om het zelfvertrouwen op te krikken.

DE GEVOLGEN VAN EEN VAL

Sommigen houden aan een val enkel wat schrammen en blauwe plekken over, terwijl anderen er soms veel erger aan toe zijn.

Een val heeft zowel fysieke als psychische gevolgen:

- **fysieke gevolgen:** verstuikingen, kneuzingen, breuken (arm, heup), bloedingen, bewustzijnsverlies, enz.;
- **psychische gevolgen:** wie letterlijk en figuurlijk niet al te stevig in z'n schoenen staat, kan door een val zijn zelfvertrouwen kwijtraken of er een shock aan overhouden en voortdurend met de angst leven dat het opnieuw zal gebeuren. Die personen proberen hun activiteiten en verplaatsingen dan tot een minimum te beperken, wat hun zelfstandigheid niet ten goede komt;
- de ene val is uiteraard de andere niet en elk slachtoffer gaat er op zijn eigen manier mee om.

EEN VAL VOORKOMEN

Door al die factoren gelijktijdig onder handen te nemen, kan men het risico op een val verkleinen. Op die manier blijven de autonomie, het welzijn en de veiligheid van de ouderen gevrijwaard en kunnen ze hun dagen actief doorbrengen. Een val voorkomen, houdt het volgende in:

Werken aan uw gezondheid

Verouderende lichaamsfuncties zijn op zich al een risicofactor: de spieren verslappen, het zicht en het gehoor gaan erop achteruit, het beendergestel wordt brozer, het geheugen laat af en toe een steekje vallen, de reflexen en de reactiesnelheid schakelen een paar tandjes terug en in evenwicht blijven is lang niet meer zo eenvoudig als vroeger...

Een val kan wijzen op een ziekte of een zwakte van het lichaam, zoals uitdroging, een tekort aan vitamines en mineralen, alcoholmisbruik, koorts, enz.

Wat kunt u doen?

Bepaalde eet- en leefgewoontes hebben een positief effect op de gezondheid en kunnen helpen om een val te voorkomen.

Eet gezond en zorg ervoor dat u voldoende vitamines binnenkrijgt

- Kies voor evenwichtige en gevarieerde menu's. Een maaltijd overslaan is geen goed idee, want dat kan duizeligheid veroorzaken en het risico op een val is dan veel hoger;
- drink elke dag minstens 1,5 liter water, desnoods met tegenzin. Mensen op leeftijd zijn gevoeliger voor uitdroging dan jonge mensen;
- spring zuinig om met alcohol (maximaal 1 glas per dag).

Hou uw gezondheidstoestand in het oog en laat chronische en acute aandoeningen correct behandelen

- Ga minstens 1 keer per jaar langs bij de huisarts voor een algemene check-up (controle van de bloeddruk, het gewicht, het gehoor, de voeten, neuromusculaire tests, enz.);
- osteoporose (botontkalking) verergert door tekorten aan calcium en vitamine D, door hormonale schommelingen en gebrek aan beweging. Maar osteoporose is te behandelen! Als u last denkt te hebben van botontkalking ga dan even bij de dokter langs;

- chronische aandoeningen zoals diabetes, hypertensie en hart- en vaatziekten die zich op gevorderde leeftijd manifesteren, moeten meestal worden behandeld met geneesmiddelen. Luister naar de aanbevelingen van uw arts en laat u niet inspireren door de behandeling die een familielid, vriend of kennis heeft gevolgd. Medicatie is een persoonlijke kwestie en wat goed is voor de een, is dat niet noodzakelijk voor iemand anders. Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van verschillende geneesmiddelen;
- alcohol kan het effect van een geneesmiddel tenietdoen en is dus te vermijden;
- laat regelmatig uw zicht controleren: soms is het beter om een leesbril en een gewone bril af te wisselen, dan een bril te nemen met bifocale glazen (een zogeheten dubbelfocusbril).

Blijf in beweging

- 30 minuten lichaamsbeweging per dag is ideaal om fit te blijven, ongeacht uw leeftijd en uw conditie. U kunt wandelen, tuinieren, fietsen, zwemmen, aan Tai-Chi doen, enz. om uw spieren en uw gewrichten te oefenen, om uw hart en uw longen te versterken, om vermoeidheid tegen te gaan, om uw weerstand te verhogen en... om valpartijen te voorkomen! Naast de voordelen op lichamelijk vlak, is bewegen ook een prima manier om sociale contacten te leggen.

Ga op een vast uur slapen en doe een middagdutje.

Blijf ook actief in uw hoofd. Maak plannen!



Niet bang zijn

Wie bang is om te vallen, zal door de spanning vroeg of laat wel eens op de grond belanden. U kunt de wereld beter ontspannen en met zelfvertrouwen tegemoet zien.

Wat kunt u doen?

- Leer hoe u terug kunt opstaan als u gevallen bent. Hoe langer u blijft liggen, hoe groter het risico op complicaties (bronchitis, longontsteking, uitdroging).
- Laat u inschrijven bij het Personenalarmsysteem, zodat u bij ziekte of een val enkel op een knop hoeft te duwen om hulp te vragen. Uw ziekenfonds kan u meer uitleg geven.
- Wacht niet te lang om te starten met fysieke revalidatie en psychologische bijstand.

Terug opstaan na een val

1. Hoe kunt u terug opstaan en hulp inschakelen?

Een val kan op elk moment gebeuren. Probeer in de mate van het mogelijke op uw achterste terecht te komen om de schok op te vangen en ernstige verwondingen te voorkomen.

Probeer vooral rustig te blijven. Als uw partner in huis is, vraag dan dat hij/zij u een handje helpt.

Controleer eerst of alles in orde is en of u geen ernstige letsels hebt opgelopen. Probeer daarna op eigen kracht recht te staan door de vloer als hulpmiddel te gebruiken.

U kunt het terug opstaan beter op voorhand even oefenen met een familielid, een verpleegkundige, een kinesitherapeut, een arts... Hoe gaat u te werk, eens u op de grond ligt?

Als er niemand anders in huis is en u slaagt er niet in om op eigen kracht op te staan, sleep uzelf dan naar de telefoon. Wie ingeschreven is bij het Personenalarmsysteem, hoeft zelfs niet naar de telefoon te kruipen. Een simpele druk op de knop volstaat.

1. Plooi één been;



2. rol op uw zij;



3. ga op uw buik liggen;



4. probeer op handen en knieën te gaan zitten en kruip dan naar een stevig meubel (zetel, tafel, trapleuning, enz.);



5. zoek houvast en probeer u op te trekken aan het meubel.



2. U bent getuige van een valpartij. Wat kunt u doen?

Neem geen onnodige risico's als u wil helpen! Probeer het slachtoffer niet te verplaatsen, maar praat zachtjes om de persoon gerust te stellen en om te controleren of hij/zij bij bewustzijn is.

- Controleer de ademhaling en de hartslag. Kijk of er een teken van leven is.
- Ga na of er letsels zijn (wonden, breuken).
- Verwittig indien nodig de dienst 100 (112 als u een GSM gebruikt) en zeg duidelijk waar u zich bevindt en wat u ziet. Leg een deken of een warme jas over het slachtoffer, maar probeer niet om de persoon te verplaatsen of recht te helpen! Als het slachtoffer zich goed genoeg voelt om op te staan, kunt u hem/haar helpen om de voormelde techniek toe te passen.

Pas uw dagelijkse bezigheden aan

Bepaalde alledaagse bezigheden die vroeger bijna een automatisme waren, kunnen op gevorderde leeftijd problemen opleveren en een val is dan niet uitgesloten. Denk maar aan eten maken, boodschappen doen, poetsen, zich aan- en uitkleden, de telefoon gebruiken, enz. Ook het verlies van een partner na jaren van samenleven, kan iemand danig uit evenwicht brengen.

Wat kunt u doen?

- Gebruik hulpmiddelen: een wandelstok, een draadloze telefoon, steunbaren, enz.;
- kies voor gesloten, platte schoenen en pantoffels die goed aan uw voet passen. Let op met losse veters;
- draag geen te wijde of te lange kleding;
- draag een bril die is afgestemd op uw zicht en draag uw hoorapparaat;
- draag uw alarmknop van de alarmcentrale, als u ingeschreven bent;
- doe niet aan acrobatie: kruip niet op ladders of krukjes en vraag hulp om lampen te vervangen of om gordijnen los te maken;
- ken uw beperkingen en maak gebruik van gezinshulp, thuiszorg en uitlendendiensten om u het leven makkelijker te maken (boodschappen doen, poetsen, enz.). Uw ziekenfonds kan u meer uitleg geven;
- let op met kleine kinderen en huisdieren: ze kunnen u doen struikelen.

Maak uw huis veilig

Sommige plaatsen zijn gevaarlijker dan andere: u kunt er makkelijker struikelen en vallen. Dat is bijvoorbeeld het geval voor plaatsen waar u veel tijd doorbrengt (bv. keuken, living), plaatsen waar de ondergrond steil of glad is (bv. trap, badkamer), smalle doorgangen (bv. gang), de tuin, enz. Een goede huisinrichting en veiligheid zijn essentieel om ongelukjes te voorkomen!

Wat kunt u doen?

- Doe samen met een ergotherapeut de ronde van uw huis om na te gaan waar de gevaren schuilen. Soms volstaat het om een betere verlichting aan te brengen, de doorgang vrij te maken, steunbaren aan te brengen, trapjes en treden te markeren... Uw ziekenfonds kan u helpen bij het zoeken naar een ergotherapeut.
- Wees voorzichtig op (steile) trappen en natte, gladde vloeren.

U hoeft niet meteen alles te veranderen. Beetje bij beetje is ook OK.



KLEINE PRAKTISCHE GIDS VOOR HET HUIS

Een 100% veilig huis bestaat niet, maar het is mogelijk om uw woning 'op maat' in te richten voor meer comfort en veiligheid.

De volgende tips zullen u helpen om uw huis eens kritisch onder de loep te nemen en de mogelijke gevaren op te sporen.

INKOMHAL EN GANGEN

- Zijn de gangen, de hal en de voordeur voldoende verlicht? Zorg voor meer verlichtingspunten of verhoog de wattage van de lampen.
- Zijn er schakelaars in de nabijheid van elke deur?

TOILET

- Kunt u gemakkelijk rechtstaan?
Aan de zijmuren kunnen handgrepen worden bevestigd. Er kan een toiletverhoger worden geïnstalleerd om u te helpen bij het rechtstaan, maar die moet dan wel goed vastzitten aan de toiletpot. U kunt ook een sokkel onder het toilet laten plaatsen om hoger te zitten, maar uw voeten moeten altijd nog de grond raken!

KEUKEN

- Is de keuken functioneel ingericht? Herschik de voorwerpen in de kasten: het dagelijkse servies, zware voorwerpen en vaak gebruikte onderhoudsproducten dient u binnen handbereik te houden.
- Controleer of het handvat en de steel van potten en pannen goed vastzit. Gebruik geen al te zware potten en pannen. Schuif zware potten en pannen over het werkblad in plaats van ze te dragen.
- Gebruik een roltafeltje om schotels, borden, enz. naar een andere kamer te brengen.
- Vraag iemand om hulp wanneer u iets nodig hebt dat bovenop de kast staat. Vermijd het gebruik van een keukentrapje en als u het toch doet, zorg dan voor een stabiele constructie met een handensteun om uw evenwicht te bewaren.
- Ga niet naar de kelder als het niet echt hoeft. Maak in de keuken wat plaats vrij om etenswaren te stockeren.

- Is de vloer niet te glad?
Loop nooit op een natte tegelvloer. Droog indien nodig de vloer na het afwassen. Ruim gemorste vloeistoffen op de vloer altijd onmiddellijk op.
- Is de keuken voldoende verlicht?
Zorg voor meer verlichtingspunten of verhoog de wattage van de lampen.
- Staat het fornuis uit?
Let op met gasfornuizen: gaslekken die giftige stoffen vrijgeven, kunnen u duizelig maken en zelfs het bewustzijn doen verliezen. Een val is dan niet uitgesloten.
- Wordt uw warmwaterketel jaarlijks gecontroleerd door een erkende installateur?
Giftige gassen die afkomstig zijn van een slecht geregelde warmwaterketel of een verwarmingsketel die aan de muur is bevestigd, kunnen u duizelig maken.
- Is de keuken voldoende verlucht?
Zet de dampkap aan als u kookt of zet een venster open om de kookwarmte en de geuren naar buiten te leiden.
- Kunt u gemakkelijk bij de stopcontacten?

WOONKAMER

- Staan de meubels niet in de weg? Kunt u ongehinderd door de kamer lopen? Zijn de laden en deuren goed gesloten?
Verwijder eventuele obstakels en maak de doorgang vrij door de meubels langsheen de muren te plaatsen. Ze kunnen dan dienst doen als steunpunt.
Sluit laden en deuren goed af, zodat u nergens achter blijft haken.
- Zitten de vloerkleedjes en het tapijt aan de vloer vast?
Verwijder te dikke tapijten en vloerkleedjes waarover u zou kunnen struikelen. Vasttapijt (de naam spreekt voor zich...) moet vlak liggen en stevig aan de vloer gelijmd zijn. Plaats antislipstroken onder de tapijten en de vloerkleedjes of kleef de hoeken vast aan de vloer met tweezijdige kleefstroken.
- Zijn er voldoende schakelaars en stopcontacten? Kunt u er gemakkelijk bij?
Zorg voor meer verlichtingspunten of verhoog de wattage van de lampen.

- Lopen er kabels over de vloer?
Rol loshangende kabels van televisie, radio, lampen, telefoon, enz. op, bundel ze of zet ze vast tegen de plinten. Kabels op de vloer betekent struikelgevaar!
- Waar staat de telefoon?
Zet de telefoon in de nabijheid van uw favoriete fauteuil of ergens waar u er gemakkelijk bij kunt. Een draadloos toestel of een gsm vormen een modern en veilig alternatief. Als u de telefoon bij u houdt, kunt u gemakkelijk een oproep beantwoorden zonder u te moeten haasten en u kunt ook snel iemand verwittigen in geval van nood.
Sla de nummers die u het vaakst nodig hebt op in het telefoongeheugen en programmeer de sneltoets (bv. toets 1 voor uw zoon/dochter, toets 2 voor de buurvrouw, enz.). Op die manier hoeft u de telefoonnummers niet uit het hoofd te kennen.
- Geboende parketvloer?
Let op als uw parketvloer net geboend is. Er bestaat antislipboenwas waarop u niet kunt uitglijden.

TRAPPEN

- Staat de trapleuning op de goede hoogte?
De trapleuning biedt steun en helpt u om in evenwicht te blijven. De leuning moet dan wel op de juiste hoogte staan. U kunt eventueel een tweede leuning plaatsen, zodat u aan beide zijden steun vindt.
- Staan er spullen op de traptreden?
Hou de traptreden vrij, zowel bovenaan als onderaan de trap en aan de zijkant van de treden.
Is de eerste trede duidelijk zichtbaar? Zorg voor voldoende verlichting (vooral aan de keldertrap). Verhoog indien nodig de wattage van de lampen. Wees uiterst voorzichtig als niet alle treden even hoog zijn, als de trap slecht verlicht is of als de bevestigingsstaven van de traploper los zitten.
- Ga rustig naar boven of naar beneden. Zet uw leesbril af vóór u de trap neemt.

BADKAMER

- Is de vloer niet te glad? Beschikt u over antislipmatten?
Let op dat u niet uitglijdt op vochtige tegels. Als er water of zeep op de vloer ligt, droog dat dan meteen op. Plaats antislipstroken onder de tapijten. Leg antislipmatjes in de douche en in het bad (installeer de matjes als de ondergrond droog is).
- Draait de deur naar buiten open?
Doe de deur nooit op slot: in noodgevallen, vooral als u buiten bewustzijn bent, moet er iemand naar binnen kunnen om te helpen. De badkamerdeur moet opendraaien naar buiten, zodat u de badkamer meteen kunt verlaten als u zich niet goed voelt.
- Is de badkamer voldoende verlucht?
Giftige gassen (CO) die afkomstig zijn van een slecht geregelde warmwaterketel of een verwarmingsketel die aan de muur is bevestigd, kunnen u duizelig maken. Laat de toestellen eenmaal per jaar controleren door een erkende installateur.
De badkamer moet beschikken over een afzuiginstallatie die het vocht en de warmte naar buiten brengt. Er zit dan een roostertje in de muur en eentje onderaan in de deur (150 cm²).
Is er een venster in de badkamer? Des te beter! Verlucht de badkamer zodra u gewassen en aangekleed bent.
- Kunt u gemakkelijk in en uit het bad en de douche stappen?
Als uw beweeglijkheid beperkt is, kunt u steunbaren, handvaten of een badstoel installeren. Om absoluut zeker te zijn van uw veiligheid, kunt u eventueel een bad nemen in aanwezigheid van een familielid, kennis of verpleegkundige.

- Leg antislipmatjes in de douche en in het bad.
- Zet eventueel een stoel in de douche om uw benen te ontzien en om niet uit te glijden.



- Steunbaren kunnen ook in de badkamer helpen. Wellicht voelt u zich dan zekerder en veiliger.
- Doe niet aan acrobatie als u zich wast of kleedt. Ga gerust zitten en gebruik een hulpmiddel met een lange steel om bij het uiteinde van uw benen te komen (bv. om kousen aan te trekken of om uw voeten te wassen).

SLAAPKAMER

- Kunt u vanuit uw bed gemakkelijk bij de lichtsakelaar?
Om te vermijden dat u 's nachts in het donker naar het toilet moet gaan, bijvoorbeeld, kunt u een nachtlampje naast uw bed zetten of een waaklampje in het stopcontact steken. Er bestaan ook schakelaars die u vanuit uw bed met een koordje kan bedienen. Op die manier kunt u gewoon blijven liggen.
- Is het toilet dichtbij uw slaapkamer? Op dezelfde verdieping?
Als dat niet zo is, zet dan een kamerstoel of een chemisch toilet in de kamer.

- Zitten de matjes naast het bed vast aan de vloer?
U kunt gemakkelijk uitglijden over zo'n matje, dus kleef het met tweezijdige kleefstroken vast aan de vloer.
- Staat er een telefoon naast het bed?
Het beste is om zowel in de leefruimtes als in de slaapkamer een telefoon te zetten. Als u een draadloze telefoonset hebt, vergeet uw telefoon dan 's avonds niet mee te nemen naar de slaapkamer.
- Neem slaapmiddelen pas in als u al in bed zit.
- Zet alles wat u nodig hebt op uw nachtkastje: geneesmiddelen, glas water, bril, boeken, enz.

TUIN, TERRAS

- Liggen er spullen op de grond?
Zorg ervoor dat het pad en de treden van en naar het huis in goede staat zijn. Rondslingerend materiaal, een slecht opgerolde tuinslang, losliggende tegels, woekerende planten, enz. zijn stuk voor stuk zaken waarover u kunt struikelen. Wees dus voorzichtig!
- Gebruikt u een ladder die niet te hoog is en die stevig op de grond staat?
Gebruik een kleine ladder of een keukentrapje met een handensteun. Wacht eventueel tot er iemand bij u is om de ladder te gebruiken.

Vraag gerust de hulp van een professional in verband met de inrichting van uw huis (ergotherapie). Het is de taak van een ergotherapeut om mensen met een fysieke, psychische en/of sociale stoornis te helpen om zo goed mogelijk autonoom te functioneren in het leven van alledag, rekening houdend met hun potentieel en met de omgevingsfactoren.

De Onafhankelijke Ziekenfondsen kunnen u helpen met de ergotherapie. Vraag gerust om inlichtingen! Gezondheid, veiligheid en comfort vragen niet noodzakelijk grote of dure veranderingen... maar uw oude dag thuis kunnen doorbrengen is iets van onschatbare waarde!

NUTTIGE ADRESSEN



Wenst u meer info over de uitleendienst, thuiszorg en het Personalarmsysteem? Contacteer uw ziekenfonds.

Websites

www.vig.be

www.websenior.be

www.valpreventie.be

www.kennisnetwerkvalpreventie.nl

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

E-mail:

gezondheidspromotie@mloz.be

Website: www.mloz.be

Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Onafhankelijke Ziekenfondsen
Thierry Monasse - Jo Pauwels



Zonder vallen
en opstaan

Onafhankelijke
Ziekenfondsen

PARTENA
onafhankelijk ziekenfonds

Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2005/11 - GVO 065



T 09 269 85 00
info@partena-ziekenfonds.be
www.partena-ziekenfonds.be