

Fysische  
geneeskunde en  
kinesithérapie



# MET VALLEN EN OPSTAAN

VALPREVENTIE



## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op f  in



## Inleiding

Ongeveer 30% van de 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar. Bij de 80-jarigen verhoogt dit percentage zelfs tot 50 %.

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Het is belangrijk om al deze factoren samen aan te pakken en zo de kans op valpartijen te verminderen.

## Persoonsgebonden factoren:

De leeftijd speelt een belangrijke rol. Stilzitten of inactief zijn vergroot het risico op vallen. Het uithoudings- en reactievermogen neemt af en het evenwicht functioneert minder goed. Ook het gezichts- en hoorvermogen vermindert en men heeft vaker last van draaierigheid, incontinentie en verwardheid. Daarenboven kunnen de nevenwerkingen van medicatie de kans op een val aanzienlijk doen toenemen.

## Omgevingsgebonden factoren:

Een veilige leefomgeving is essentieel om het risico op valpartijen te beperken. Mogelijke oorzaken kunnen o.a. losliggende tapijten of draden, onvoldoende verlichting en slecht schoeisel zijn.



# Hoe kan je vallen voorkomen?

## HEB JE SOMS LAST VAN DRAAIERIGHEID?

Sommige mensen worden duizelig of draaiierig bij te snel opstaan of bij het bukken. Dit komt omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen eventjes wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt maar even en wordt "orthostatische hypotensie" genoemd.

### Tips:

- *Neem contact op met je huisarts en vraag je bloeddruk te controleren.*
- *Wanneer je neerligt en wenst op te staan, kom dan rustig recht en wacht tot eventuele duizelingen verdwenen zijn.*
- *Vermijd plotse bewegingen zoals snel omdraaien of snel rechtekomen. Verplaats je op een rustige manier naar de deurbel en leg de telefoon bij de hand.*
- *Hou je bij het bukken vast aan een meubelstuk.*





## BEWEEG VOLDOENDE

Het is aan te raden om dagelijks 30 minuten te bewegen. Dit kan een wandeling naar de bakker zijn, werken in de tuin, petanque, fietsen op een hometrainer, ... Ga na wat voor jou haalbaar en veilig is en probeer dit zoveel mogelijk in je dagelijks leven te integreren.

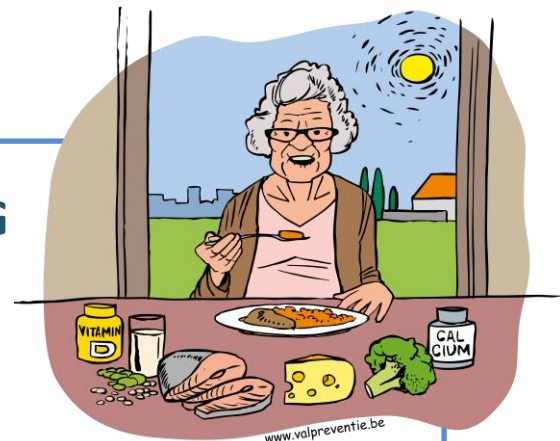
### Tips:

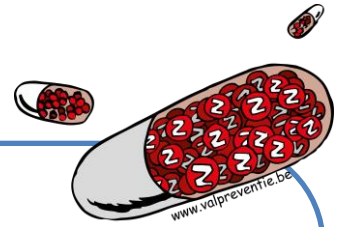
- *Gebruik zo nodig steeds je hulpmiddel om je te verplaatsen, zelfs voor kleine afstanden.*
- *Draag altijd schoenen die goed aansluiten, de enkel omsluiten en een stevig niet-gladde zool hebben.*

## EET REGELMATIG

### Tips:

- *Eet evenwichtig.*
- *Sla geen maaltijd over, dit kan namelijk duizeligheid veroorzaken.*
- *Drink minimum 1,5 liter water per dag.*
- *Nuttig alcohol met mate.*



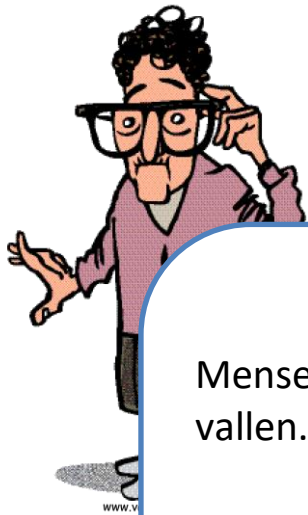


## NEEM JE MEDICATIE?

Verschillende geneesmiddelen verhogen het valrisico aanzienlijk.

### Tips:

- *Neem slaapmedicatie in vlak voor het slapen gaan.*
- *Neem medicatie in zoals voorgeschreven (correcte dosis en tijdstip). Een dag- of weekplanner kan daarbij helpen.*
- *Neem geen medicatie op eigen initiatief.*



## HEB JE PROBLEMEN MET JE ZICHT?

Mensen die minder goed zien, lopen een groter risico om te vallen.

### Tips:

- *Draag je bril.*
- *Breng jaarlijks een bezoek aan de oogarts om je zicht te controleren.*
- *Reinig de bril regelmatig.*



## ZORG VOOR EEN VEILIGE OMGEVING

Het is een goed idee om de inrichting van je woning grondig te analyseren en veranderingen aan te brengen om ze veiliger te maken.

### Tips:

- *Verwijder alle losliggende of omgekrulde tapijten in huis. Kies eventueel voor tapijten met een antisliplaag.*
- *Laat niets rondslingeren en leg kabels aan de kant.*
- *Zorg dat de trap een stevige leuning heeft en de bekleding goed vast zit. De treden kunnen extra geaccentueerd worden met een felle kleur. Gevaarlijke trappen met smalle treden kun je het best achterwaarts afdalen.*
- *Zorg voor voldoende verlichting.*
- *Voorzie overal voldoende bewegingsruimte, in het bijzonder bij het gebruik van hulpmiddelen.*
- *Zorg voor een gemakkelijk te bereiken toilet.*
- *Voorzie bad en douche van antislipmatten en stevige handgrepen. Als neerzitten en rechtstaan moeilijker wordt, gebruik je best een douche- of badstoel.*





## DENK GOED NA VOORALEER JE HANDELT

### Tips:

- Dagrust gaat niet ten koste van nachtrust. Doe, volgens behoefte, een middagdutje.
- Loop nooit op natte vloeren.
- Haast je niet als de telefoon gaat of iemand aan de deur belt.
- Plaats voorwerpen die je regelmatig gebruikt, zoals de telefoon, binnen handbereik. Moet er iets op hoogte genomen worden, maak dan gebruik van een veilige trapladder of vraag hulp.
- Verhoogde zittingen in zetels en op het toilet vergemakkelijken het zitten en rechtekomen.
- Vermijd slepende kledij.
- Laat 's nachts een waaklichtje branden.
- Gebruik zo nodig steeds je hulpmiddel om je te verplaatsen, zelfs voor kleine afstanden.
- Gebruik een personenalarmsysteem en doe het altijd om de hals of pols.
- Bezorg een buur of familielid een sleutel van je woning.
- Vermijd kelder- en zoldertrappen.
- Opgelet met rondlopende huisdieren. Kijk goed uit zodat je er niet kan over struikelen.





## HET BELANG VAN GOED SCOEISEL

Voetproblemen en dragen van risicohoudend schoeisel kan de kans op een val vergroten.

*Tips:*

- *Draag altijd schoenen met een stevig niet-gladde zool, die goed aansluiten rond voet en enkel.*
- *Vermijd op kousen of blote voeten te lopen.*



[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



## Wat doe je bij een val?

Blijf rustig en probeer niet in paniek te raken. Neem rustig de tijd om te ontdekken hoe je je voelt en of je gewond bent.

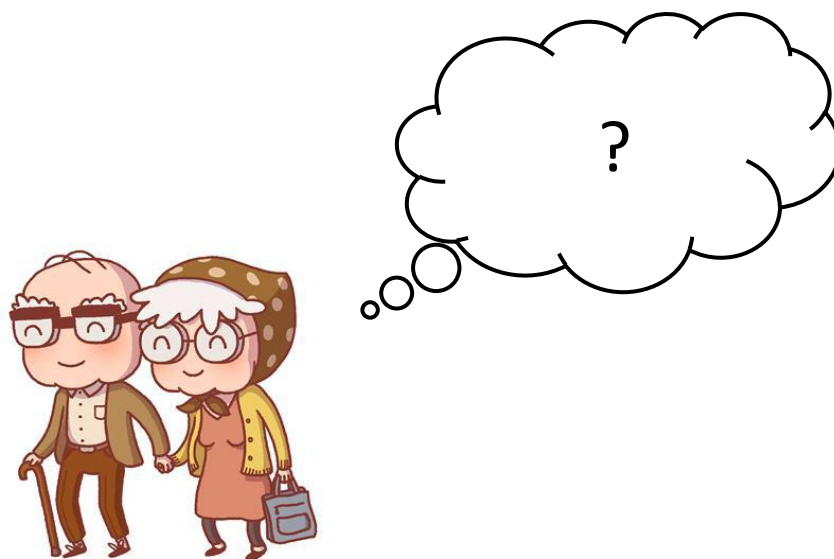


- Indien je over een personenalarmsysteem beschikt, druk dan op de knop en blijf liggen tot er hulp komt.
- Beschik je niet over een personenalarmsysteem, probeer dan als volgt recht te komen:
  - Rol je om tot je op je buik ligt.
  - Druk je omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel zoals een zetel of tafel.
  - Neem dit meubel met beide handen vast, zet je ene voet plat op de grond en probeer je op te duwen.
  - Een trap kan ook een uitstekend hulpmiddel zijn om je langzaam aan op te hijsen.
- Lukt het niet om recht te komen na een val:
  - Probeer je dan op je zitvlak of op één zijde te verslepen tot bij een telefoon.
  - Bij teveel pijn of indien je de kracht ontbreekt, tracht dan onderkoeling te vermijden door kussens, kledingstukken, handdoeken of tapijten naar je toe te trekken om je te bedekken en roep om hulp.



**Wens je verdere uitleg over dit onderwerp?**

**Raadpleeg de contactgegevens  
op de achterkant van deze brochure.**



**Voor meer info raadpleeg:**

**Ergotherapeut**

☎ 055 33 64 19

**Kinesitherapeut**

☎ 055 33 67 40



**AZ Oudenaarde vzw**

**AZ OUDENAARDE**  
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

AZO/KIN/122

Laatst aangepast op 02/12/2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Afbeelding: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)