azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

BROCHURE

VALPREVENTIE:
voorkom vallen in het ziekenhuis en thuis

INHOUD

Waarom is valpreventie belangrijk?	3
Wat is een val?	3
Wie loopt risico om te vallen?	4
Hoe kan je vallen voorkomen?	4
Wat te doen na een val?	8
Nuttige contacten	9

Waarom is valpreventie belangrijk?

Een val kan ernstige gevolgen hebben, zoals breuken, kneuzingen of een verminderd zelfvertrouwen. Iedereen kan vallen, ongeacht leeftijd of conditie. Daarom zetten we bij AZ Glorieux sterk in op preventie.

Wat is een val?

Een val is een onverwachte gebeurtenis waarbij iemand op de grond, vloer of een lager niveau terechtkomt. Dit kan thuis, in het ziekenhuis of in een andere omgeving gebeuren.

Wie loopt risico om te vallen?

Iedereen kan vallen, maar sommige mensen lopen een groter risico, zoals:

- Personen met evenwichts- of spierproblemen
- Mensen die medicatie gebruiken die duizeligheid veroorzaakt
- Personen met een slecht zicht of gehoorproblemen
- Mensen die weinig bewegen en hun spierkracht verliezen
- Personen met orthostatische hypotensie (bloeddrukval bij rechtstaan)
- Ouderen met valangst
- Personen met incontinentie
- Personen met cognitieve problemen

Hoe kan je vallen voorkomen?

1. BEWEEG VOLDOENDE

Regelmatig bewegen helpt om spieren sterk te houden en het evenwicht te verbeteren.

- Sta regelmatig op uit een stoel en wandel een stukje
- Doe spierversterkende oefeningen (bv. rechtop staan zonder steun)
- Gebruik een loophulpmiddel als dat nodig is (bv. rollator, wandelstok)
- Volg indien mogelijk een oefenprogramma zoals Otago (via de huisarts)

2. GEZONDE VOEDING: STERKE SPIEREN EN STEVIGE BOTTEN

Voeding speelt een belangrijke rol in het voorkomen van vallen. Gezonde voeding zorgt voor sterke spieren en botten, wat het risico op breuken en spierzwakte vermindert.

EET VOLDOENDE CALCIUM EN VITAMINE D

- Zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt)
- Groene bladgroenten (broccoli, spinazie)
- Vette vis (zalm, sardines)

EIWITTEN ZIJN BELANGRIJK VOOR SPIERKRACHT

- Vlees, gevogelte en vis
- Eieren en peulvruchten
- Noten en zuivel

DRINK VOLDOENDE WATER

- Minstens 1,5 à 2 liter per dag om duizeligheid te voorkomen
- Vermijd overmatig alcoholgebruik
- Vermijd voedingstekorten
- Opgelet: indien je hartpatiënt bent, volg de instructies van je hartspecialist op

Overleg met je arts of een voedingssupplement nodig is.

3. DRAAG VEILIG SCHOEISEL

Onaangepast schoeisel verhoogt het risico op vallen. Kies daarom:

- Stevige schoenen met gesloten hiel en stevige zool
- Geen gladde zolen of hoge hakken
- Geen slippers of enkel sokken

4. MEDICATIE: OVERLEG MET JE ARTS

Sommige medicijnen kunnen duizeligheid, spierzwakte of slaperigheid veroorzaken, wat het valrisico verhoogt.

MEDICATIE DIE HET VALRISICO VERHOOGT:

- Kalmeringsmiddelen en slaapmedicatie (bv. diazepam, lorazepam)
- Antidepressiva (bv. sertraline, amitriptyline)
- Bloeddrukverlagers (bv. captopril, enalapril)
- Pijnstillers zoals opioïden (bv. tramadol, morfine)
- Diuretica (bv. furosemide)

WAT KAN JE DOEN?

- Bespreek je medicatiegebruik met een arts of apotheker.
- Stop nooit zomaar met medicatie zonder overleg.
- Neem je medicatie op het juiste tijdstip en in de juiste dosis.

5. GEBRUIK HULPMIDDELEN OP DE JUISTE MANIER

Als je moeite hebt met lopen of opstaan, kan een hulpmiddel je ondersteunen bij veilig bewegen. Neem contact met ons op voor begeleiding in het juiste gebruik of raadpleeg een ergo aan huis.

MOBILITEITSHULPMIDDELEN

- Wandelstok of vierpikkel voor extra steun
- Rollator om stabieler te stappen
- Looprek voor een veiliger (=trager) gangpatroon

HULPMIDDELEN VOOR IN HUIS

- Antislipmat in douche en badkamer
- Steunhandgrepen bij het toilet en in de douche
- Nachtlampje of bewegingssensor voor 's nachts
- Bed- of opstaphulp indien je moeilijk rechtkomt

HULPMIDDELEN VOOR MEDICATIE

- Medicatiebox met timer of alarm
- Medicatielijst bijhouden en regelmatig laten controleren

6. PAS JE OMGEVING AAN

Een veilige omgeving verkleint het risico op vallen. Let op:

- Geen losliggende tapijten of snoeren
- Goede verlichting, vooral 's nachts
- Stevige leuningen aan de trap
- Antislipmatten in badkamer en douche
- Vermijd drempels of opstapjes

7. FIXATIE-ARM BELEID BINNEN AZ GLORIEUX

AZ Glorieux voert een fixatie-arm beleid in het hele ziekenhuis. Dit betekent dat fysieke fixatie (zoals bedhekken of fixatiebroeken) zoveel mogelijk wordt vermeden en enkel wordt toegepast als er geen andere alternatieven zijn. Het **bevorderen van zelfstandigheid en veilige mobiliteit is prioritair**. Zorgverleners worden opgeleid om alternatieve strategieën te gebruiken die de veiligheid van de patiënt garanderen zonder de bewegingsvrijheid onnodig te beperken.

8. WAT IS ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE?

Orthostatische hypotensie betekent dat je bloeddruk plots daalt bij het rechtstaan, waardoor je duizelig wordt en een verhoogd valrisico hebt.

HOE VOORKOM JE DUIZELIGHEID BIJ OPSTAAN?

- Sta rustig op vanuit bed of een stoel.
- Ga eerst even op de bedrand zitten en beweeg je voeten op en neer.
- Drink voldoende water (1,5 à 2 liter per dag).
- Draag steunkousen of windels, tenzij je arts anders adviseert.
- Zorg voor voldoende zoutinname, tenzij je arts anders adviseert.

Wat te doen na een val?

Na een val is het belangrijk om te begrijpen wat de oorzaak was en welke stappen genomen kunnen worden om een nieuwe val te voorkomen. Een goede opvolging helpt bij het herstel en verkleint het risico op herhaling.

BLIJF KALM EN VOLG DEZE STAPPEN:

- Blijf even liggen en controleer of je jezelf pijn gedaan hebt.
- Draai op je zij en probeer op handen en knieën te komen.
- Zoek steun (bv. een stevige stoel of bedrand)
- Duw jezelf rustig omhoog en ga zitten.
- Beoordeel je toestand en roep hulp indien nodig.

Heb je je bezeerd of voel je je onzeker? Laat dit dan nakijken door een arts.

HEB JE AL EENS EEN VAL MEEGEMAAKT?

Bespreek dit met je arts of een zorgverlener. Zij kunnen helpen om je valrisico in de toekomst te verkleinen.

Nuttige contacten

Valpreventie is een gedeelde verantwoordelijkheid. Door kleine aanpassingen in je dagelijkse gewoonten, omgeving en medische opvolging kan je het risico op vallen aanzienlijk verkleinen. Ons team van zorgverleners, artsen, ergotherapeuten, kinesisten en verpleegkundigen, staat klaar om je te ondersteunen. Aarzel niet om vragen te stellen en samen met ons te werken aan een veilige en zelfstandige toekomst!

Expert in de valpreventie
055 23 66 48

Kinesitherapie Geriatrie
055 23 64 71

Geriater
055 23 36 68

NOTITIES

NOTITIES

VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Stefaan Modest Glorieuxlaan, 9600 Ronse

T 055 23 30 11 | info@azglorieux.be | www.azglorieux.be

Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

Lid van E17 ziekenhuis netwerk

GER-VALP-A5-13032026