



Valpreventie

Deze folder is bestemd voor ouderen die een verhoogde kans hebben om te vallen of die kort geleden gevallen zijn.

Ongelukken vermijden

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. U herkent risico's minder snel en u reageert er ook trager op. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen of te struikelen.

Vallen is bij oudere mensen een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 oudere mensen die nog thuis woont, valt minstens 1 keer per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. U kunt zich onzeker voelen tijdens gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen.

In het ziekenhuis maakt 2 tot 15% van de opgenomen patiënten minimaal één val tijdens de opname. Dertig procent van deze patiënten valt nog een keer gedurende de opname. Daarom is het van belang dat u en uw naasten deze folder goed lezen. Samen willen we er alles aan doen om uw valrisico zo klein mogelijk te laten zijn.

Een val is ernstig.... en zeker niet zeldzaam

Een val kan de kwaliteit van leven verlagen en de financiële gevolgen kunnen groot zijn. Denk aan zorgkosten, langere opnameduur, thuiszorg, herinrichting van de woning, enzovoort.

Een paar cijfers:

- elk jaar valt 30 tot 50% van de 65-plussers;
- 20% van de slachtoffers heeft na een val medische zorg nodig en 10% loopt een breuk op;
- 1 op de 2 personen valt minstens 2 keer per jaar;
- vrouwen vallen meer dan mannen.

Oorzaken van een val

Wie valt, verliest zijn 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. Slecht zien, een stoornis of ziekte kunnen de kans op een val verhogen;
- De omstandigheden: medicijnen, alcohol, 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, verlichting, vloer, enzovoort) is noodzakelijk om het risico op valpartijen te verlagen.

De gevolgen van een val

Gelukkig verlopen de meeste valpartijen zonder al te veel gevolgen en blijft het letsel beperkt tot wat schrammen of een blauwe plek. Maar soms zijn de gevolgen ernstiger.

Een val heeft zowel fysieke als psychische gevolgen:

- Fysieke gevolgen: verstuikingen, kneuzingen, breuken (arm, heup), enzovoort.
- Psychosociale gevolgen: wie letterlijk en figuurlijk niet al te stevig in zijn schoenen staat, kan door een val zijn zelfvertrouwen kwijtraken.

Vooral bij ouderen kan een val leiden tot angst om opnieuw te vallen, waardoor ze minder gaan bewegen en toenemend afhankelijk worden.

Een val voorkomen, wat kunt u doen?

- Gebruik hulpmiddelen, zoals een rollator of een wandelstok.
- Kies voor dichte, platte schoenen en pantoffels die goed aan uw voet passen.
- Draag een bril met de juiste sterkte glazen.
- Gebruik de alarmbel wanneer u zich niet zeker voelt.
- Haal geen halsbrekende toeren uit, bijvoorbeeld net iets te ver reiken om iets op te pakken.
- Ken uw grenzen, vraag de verpleegkundige u te helpen.
- Gebruik het mindervalide toilet.
- Overweeg aanschaf heupbroekje (Hip Protector). In dit broekje is speciaal schuimachtig materiaal verwerkt op de kritieke plekken in de heupvlakken.

De verpleging heeft natuurlijk ook aandacht voor valpreventie.

Samen met u zullen we er alles aan doen om een val te voorkomen.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34279280 - Algemeen - november 2022