

Valpreventie

Wat kunt ú hieraan doen?

Deze folder is bestemd voor ouderen die een verhoogde kans hebben om te vallen of die recentelijk 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.

Vallen is bij oudere mensen een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 oudere mensen die nog thuis woont, valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Men verliest de zekerheid tijdens gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen.

In het ziekenhuis maakt 2 tot 15% van de opgenomen patiënten minimaal één val door gedurende de opname. Dertig procent van de opgenomen patiënten die gevallen zijn, valt nog een keer gedurende de opname. Daarom is het van belang dat u en uw naasten deze folder goed doornemen; 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 levenskwaliteit naar beneden halen en de financiële gevolgen zijn vaak aanzienlijk: dokterskosten, verzorging, thuiszorg, herinrichting van de woning, enzovoorts.

Een paar cijfers:

- elk jaar valt 30-50% van de 65-plussers;
- 20% van de slachtoffers heeft na een val medische verzorging 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 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 de kans op een val verhogen;
- de omstandigheden: geneesmiddelen, 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, enz.) is essentieel om het risico op valpartijen te beperken.

De gevolgen van een val

Gelukkig verlopen de meeste valpartijen zonder al te veel gevolgen en blijft het letsel meestal 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), enz.
- psychosociale gevolgen: wie letterlijk en figuurlijk niet al te stevig in z'n schoenen staat, kan door een val zijn zelfvertrouwen kwijtraken.

Vooraf bij ouderen kan een val leiden tot angst om nogmaals te vallen waardoor ze minder gaan mobiliseren 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 die afgestemd is op uw zicht.
- Gebruik de alarmbel wanneer u zich niet zeker voelt.
- Doe niet aan acrobatie, bijvoorbeeld net iets te ver reiken om iets op te pakken.
- Ken uw beperkingen, 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. Dit materiaal heeft een hoog schokabsorberend vermogen en verlaagt het risico op een bot- en heupbreuk aanzienlijk. Dit broekje kan o.a gekocht worden bij Evers Medica, Veldstraat 1, 6041 GR Roermond, T 0475-311888.

De verpleging heeft natuurlijk ook aandacht voor valpreventie. Samen met u zullen we er alles aan doen om een val te voorkomen.

Medewerkers afdeling F1