

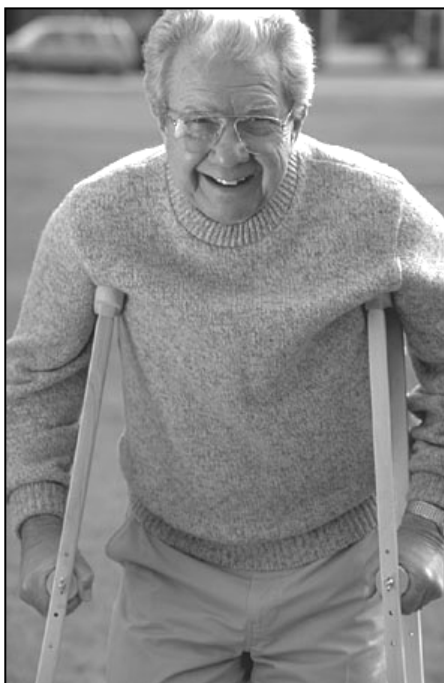
- Vermijd het rondlopen op sokken of kousen.
- Zet de kamer niet te vol zodat er voldoende loopruimte is.
- Kledij mag het stappen niet hinderen (bv. te lange nachtkleedjes...)
- Loop niet op een natte vloer.
- Indien U een loophulpmiddel bezit, maak er dan ook steeds gebruik van.

Heupfracturen vermijden

Uit studies in de Scandinavische landen blijkt dat bejaarden die heupbeschermers dragen de helft minder kans hebben op heupfracturen bij het vallen.

Voorbeelden van deze heupbeschermers zijn beschikbaar bij onze kinesitherapeute. De heupbeschermers zijn te koop in de handel (o.a. in de Thuiszorgwinkel).

VOORKOMEN IS BETER DAN VALLEN



**DAAROM WILLEN WIJ
ER SAMEN MET U
IETS AAN DOEN!**

Woon- en zorgcentrum St-Carolus
Groeningelaan 7
8500 Kortrijk

tel. 056/245271
fax. 056/24.52.64
website: www.st-carolus.be

Valpreventie

Waarom valpreventie?

Valpartijen zijn veel voorkomende ongevallen bij mensen op leeftijd.

Uit verschillende studies blijkt dat 1/3 van de personen boven de 65 jaar minstens 1 maal per jaar valt.

Bij personen boven de 80 jaar loopt dit op tot de helft. Dit betekent dat, gemiddeld gezien, de helft van onze bewoners minstens 1 maal per jaar valt.

In onze voorziening proberen wij met een valpreventieprogramma zoveel mogelijk valaccidenten te voorkomen.

Oorzaken van het vallen

Bij het uitvoeren van een dagelijkse activiteit kan er evenwichtsverlies optreden, waardoor een valpartij onvermijdelijk is.

Eenzijds kan de oorzaak van het vallen in de persoon zelf liggen (bv. medicatie, slecht zicht, spierzwakte, duizeligheid...).

Wij noemen deze intrinsieke oorzaken.

Anderzijds kan de omgeving oorzaak zijn van een valaccident (bv. slecht schoeisel, gladde vloer, enz.).

Dan spreken wij van extrinsieke oorzaken.

Gevolgen van de val

Vallen kan, zeker voor ouderen, ernstige gevolgen hebben.

Blauwe plekken en kleine wondjes zijn op zich niet zo ernstig. Een heupfractuur kan echter levensbedreigend zijn.

Ook de psychische gevolgen zijn niet te onderschatten. Het zelfvertrouwen van de gevallen persoon kan afnemen en de angst om te vallen kan de oorzaak zijn van sociaal isolement.

Preventie, maar hoe?

Als blijkt dat een bewoner een hoog risico heeft om te vallen, proberen wij in overleg met bewoner en familie dit risico te verminderen door het nemen van een aantal preventieve maatregelen.

Alle valaccidenten worden systematisch geanalyseerd door de kinesitherapeute, en worden besproken met de huisarts. Op die manier is het mogelijk om eventuele intrinsieke oorzaken uit te sluiten of te verhelpen. Kinesitherapie kan aangeboden worden indien dit nuttig blijkt.

Verder kunnen omgevingsoorzaken tot een minimum herleid worden door de nodige aandacht te schenken aan de inrichting van de kamer. Zo kunnen vele valpartijen vermeden worden.

Preventieve maatregelen

- Alle meubels moeten goed stabiel zijn: de bewoner moet erop kunnen leunen of steun zoeken zonder dat het meubilair wegschuift of kantelt.
- De (relax-) stoel of zetel is best niet te diep zodat opstaan weinig moeite kost.
- Er liggen geen losse snoeren, tapijten, schoenen, ... op de grond waarover men kan struikelen of uitglijden.
- De telefoon staat op een gemakkelijk bereikbare plaats.
- De dingen die U vaak nodig hebt staan in de kast op grijphoogte.
- Er is een lichtsakelaar bij het bed zodat opstaan in het donker niet nodig is. Leg steeds Uw bril binnen handbereik.
- Zorg voor goed aansluitende gesloten pantoffels en schoenen met een anti-slipzool, een platte hiel en een breed steunoppervlak.