

BEWEGEN EN (NIET) VALLEN

Natascha Schouten – Goudenhart - Fysiotherapie

Jochen Bilderbeek – Emergo - Ergotherapie

1

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MHYCT1
REJ9G](https://www.youtube.com/watch?v=MHYCT1REJ9G)

2

WAT GAAN WE VANDAAG DOEN?

ALGEMEEN: VALLEN EN OORZAKEN

WORKSHOPS

- VEILIG LOPEN MET EEN ROLLATOR
- OEFENINGEN

AFSLUITING

3

VALANALYSE (VRAGEN AAN PUBLIEK)

- WIE IS ER DE AFGELOPEN 12 MAANDEN GEVALLEN?
- WIE IS ER MEER DAN 1X KEER DE AFGELOPEN 12 MAANDEN GEVALLEN?
- HEEFT U MOEITE MET BEWEGEN, LOPEN OF BALANS HOUDEN?
- INDIEN BEIDE VRAGEN MET JA BEANTWOORD WORDEN DAN EEN VERHOOGD VALRISICO?
- WIE IS ER NA HET VALLEN OP DE SEH TERECHT GEKOMEN
- WIE HEEFT ER WAT GEBROKEN DOOR HET VALLEN?

4

AANTALLEN VALINCIDENTEN 65+ 2017

- IN TOTAAL: $\pm$ 124.000 MENSEN OP DE SEH VAN 65+
- PRIVÉ-VALONGEVAL: 102.000
- 1 OP DE 3 OUDEREN WERD NA EEN BEZOEK AAN DE SEH OPGENOMEN IN HET ZIEKENHUIS.
- MEER VROUWEN DAN MANNEN.

5

LETSEL NA VAL

- HEUPFRACTUUR
- POLSFRACTUUR
- TRAUMA CAPITIS (HERSENSCHUDDING)
- BREUK BOVENARM
- KNEUZING HEUP/BOVENBEEN

6

TOP 4 VALOORZAKEN

- NUMMER 1 STRUIKELEN
- NUMMER 2 VAL VAN TRAP OF LADDER (MEESTAL VASTE TRAP)
- NUMMER 3 VAL VAN HOOGTE (UIT BED VALLEN, STOEL)
- NUMMER 4 UITGLIJDEN

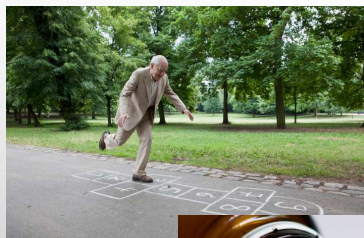
7

OORZAKEN VALLEN

- INTRINSIEKE FACTOREN
- EXTRINSIEKE FACTOREN

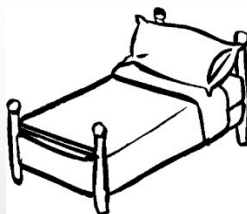
8

INTRINSIEKE (PERSOONLIJKE) FACTOREN



9

EXTRINSIEKE (OMGEVINGS) FACTOREN



10

WAT TE DOEN OM KANS OP VALLEN TE VOORKOMEN?

- VERBETEREN VAN DE BALANS, MOBILITEIT EN SPIERKRACHT
- WOONOMGEVING VEILIGER MAKEN/AANPASSEN, HULPMIDDELEN (GOED) GEBRUIKEN
- MEDICIJNEN
- OGEN
- GOED SCHOEISEL
- VITAMINE D/ VOEDING
- ALARMERING

11

WOLK AIRBAG



12