

Valpreventie



Lilian van Loon

Geriatricfysiotherapeut bij Rivas Zorggroep

Gorinchem, 16 mei 2018



Programma

- Wat zijn de oorzaken van het vallen
- Zo lang mogelijk veilig en zelfstandig blijven wonen?
- Voorkomen van vallen?
- En: wat kunt u er zelf aan doen?



Bij veilig

**en zelfstandig
blijven wonen**

denk ik aan...



Weet u ...

Welk percentage van mensen ouder dan 65 jaar 1x per jaar valt? (ruim 30%)

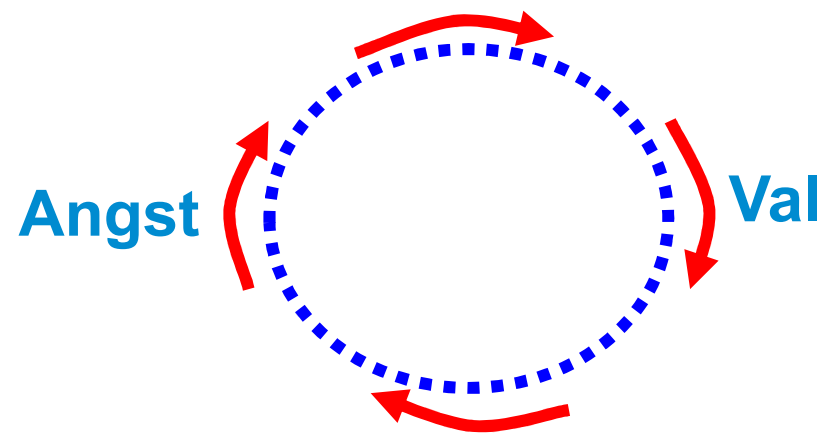
Welk percentage van mensen ouder dan 80 jaar 1x per jaar valt? (65%)

...dat slechts een klein deel hierdoor ernstig letsel oploopt? (ongeveer 2% van de “vallers”)



Soorten letsels

- Van klein letsel tot blijvende invaliditeit
- Botbreuk (heupen en polsen)
- Angst voor vallen en eenzaamheid





Wat is het probleem?

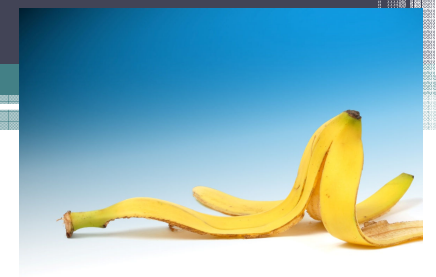
Het vallen zelf is niet het echte probleem,

maar de **mogelijke inactiviteit**

ten gevolge van de val!

Vallen voorkomen





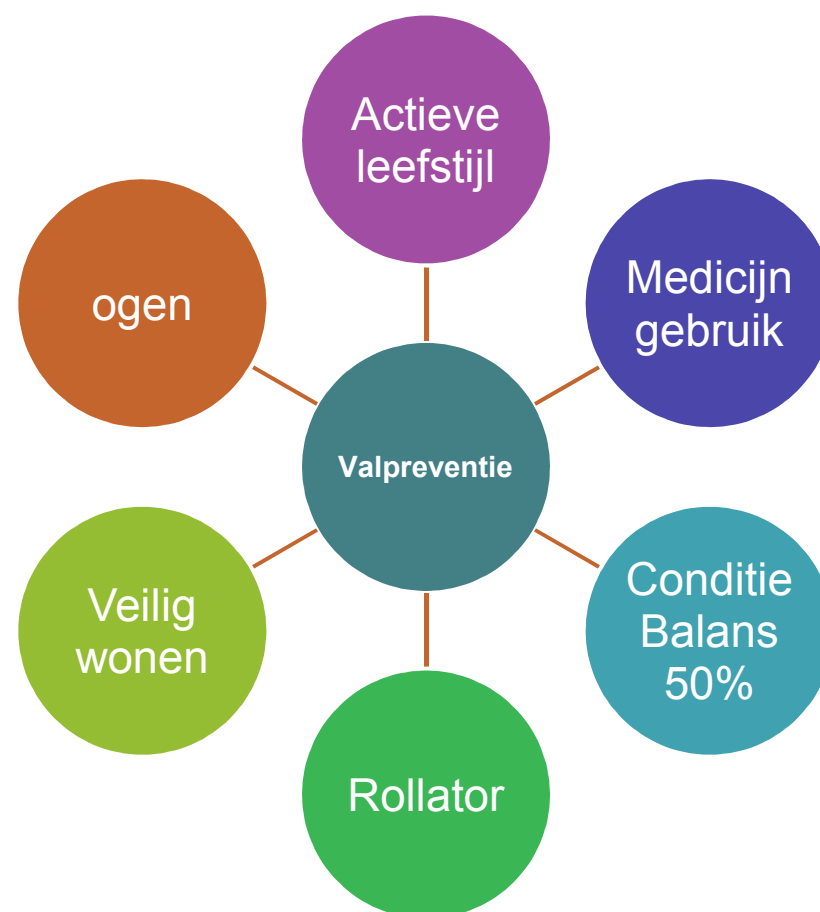
Heb ik een verhoogd risico om te vallen?

U heeft een verhoogd risico om te vallen als:

- u reeds een val hebt meegemaakt;
- uw benen zwak zijn, uw evenwicht slecht is en als u onstabiel wandelt;
- u regelmatig en dringend naar het toilet moet;
- u een beperkt zicht heeft;
- u vier of meer geneesmiddelen inneemt;
- u een chronische medische aandoening heeft zoals de ziekte van Parkinson, hartziekte, kanker;
- u een trombose heeft gehad;
- u perioden van duizeligheid heeft;
- u weinig beweegt.

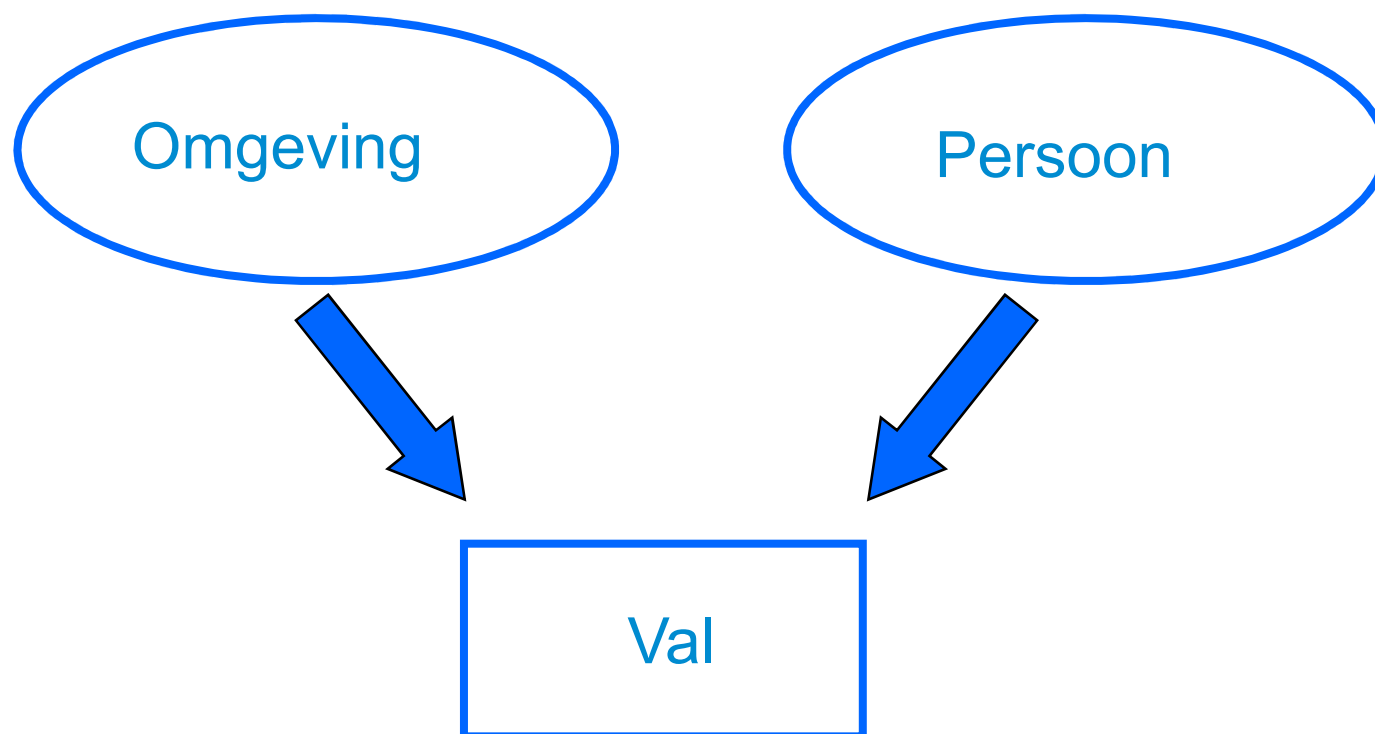


Valpreventie - “Schijf van 6”





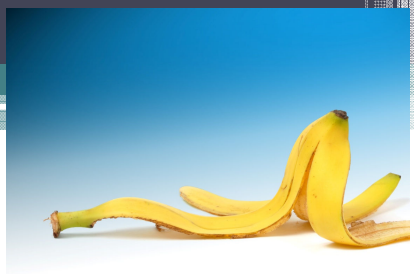
Waardoor ontstaan valongelukken?



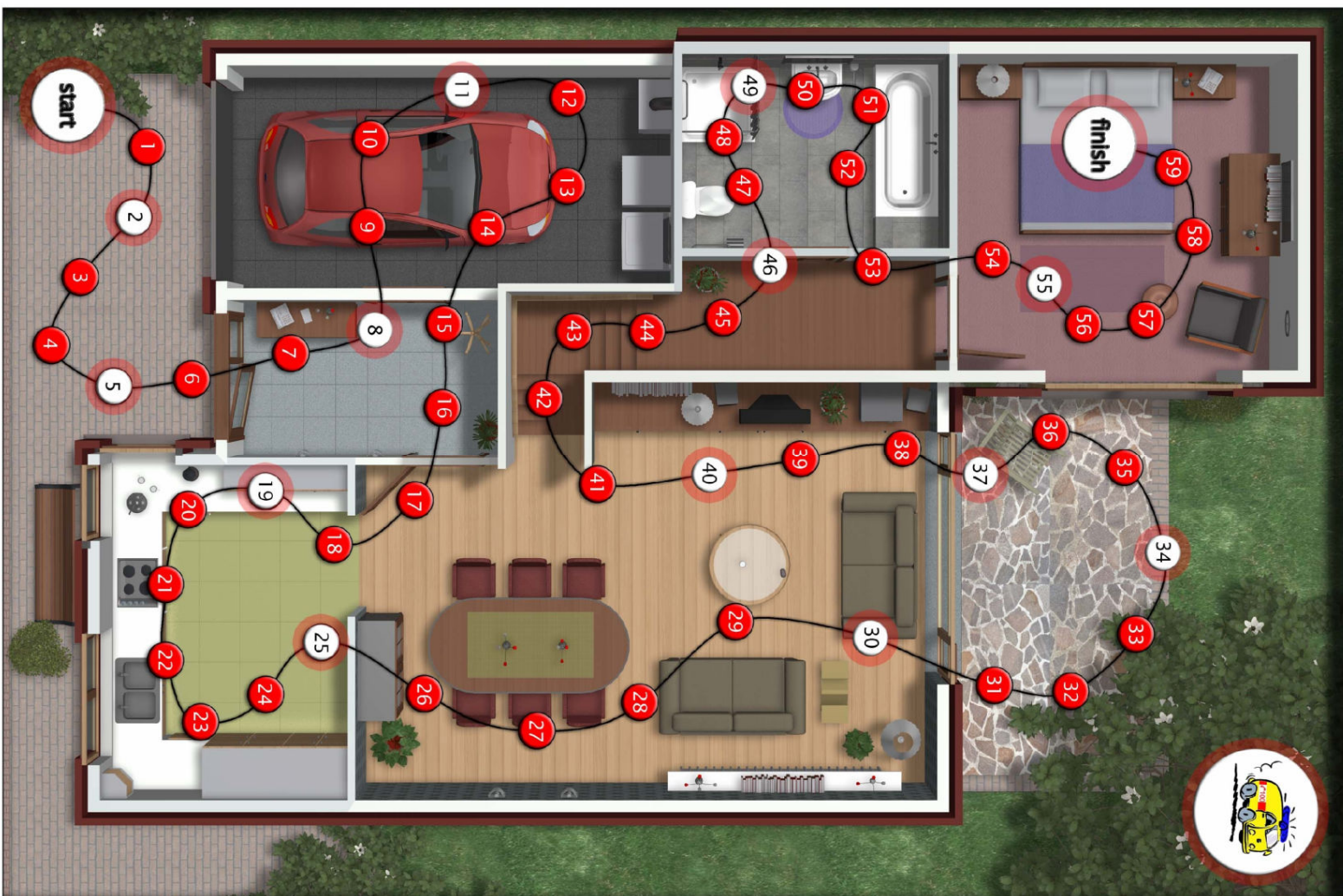


Omgevingsgebonden risicofactoren

- Inrichting van de woning
- Straat en openbare gebouwen



Inrichting van de woning



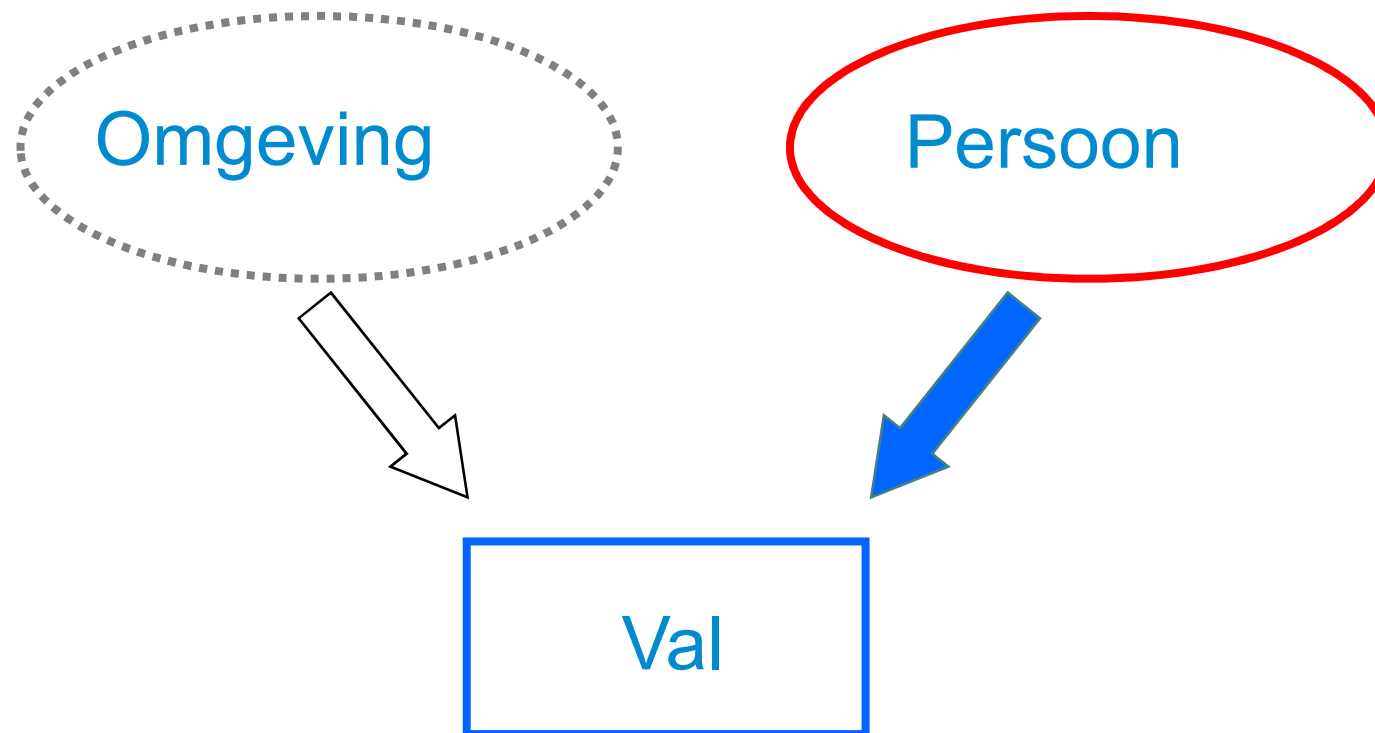


Straat en openbare gebouwen



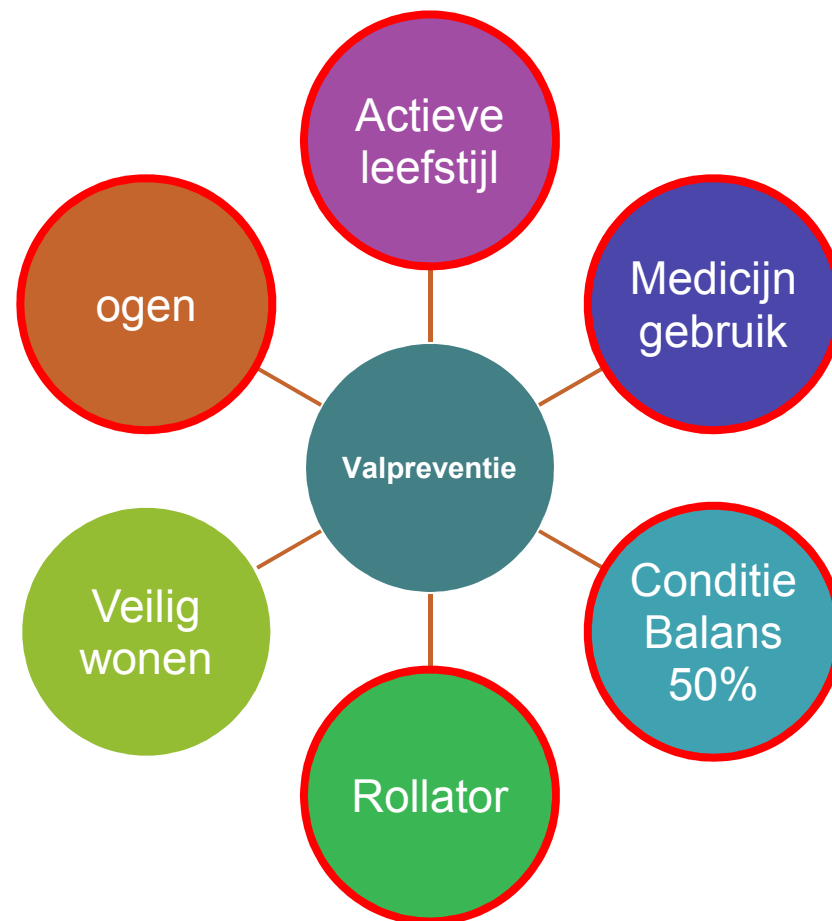


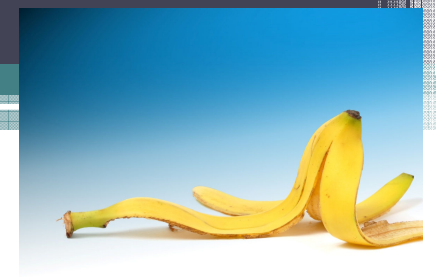
Persoonsgebonden risicofactoren





Valpreventie - Persoonlijke factoren



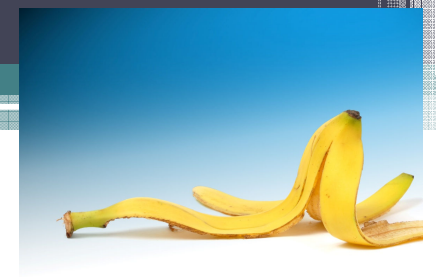


Persoonsgebonden risicofactoren

- Gebruik van medicijnen
- Slecht zicht
- Te weinig beweging
- Onveilig gedrag

Bijwerking van slaap- en kalmeringsmiddelen





Persoonsgebonden risicofactoren

- Gebruik van medicijnen
- Slecht zicht
- Te weinig beweging
- Onveilig gedrag

Onveilig gedrag





Wat valt u op?

(Mevrouw staat op een stoel, lange strakke rok aan, houdt zich vast aan een keukenkastdeur, ze bergt iets wat ze voor dagelijks gebruik nodig heeft hoog weg... en ze heeft sloffen aan)

- Het is verstandig om ten eerste een degelijk huishoudtrapje aan te schaffen en te gebruiken.
- Daarnaast is het goed om eens kritisch te kijken naar de plek dat alles heeft in de kast. Spullen die u vaak nodig heeft, moeten op een gemakkelijk bereikbare plaats liggen.
- Door simpele hulpmiddelen is het soms ook niet meer nodig om ergens op te klimmen. Neem bijvoorbeeld het sluiten en openen van een hoog klappaampje. Er zijn haken te koop waarmee u de hoge klappaampjes kan bedienen. Het is dan niet meer nodig om op een stoel of trap te gaan staan. Veiliger maar ook veel makkelijker.

Onveilig gedrag

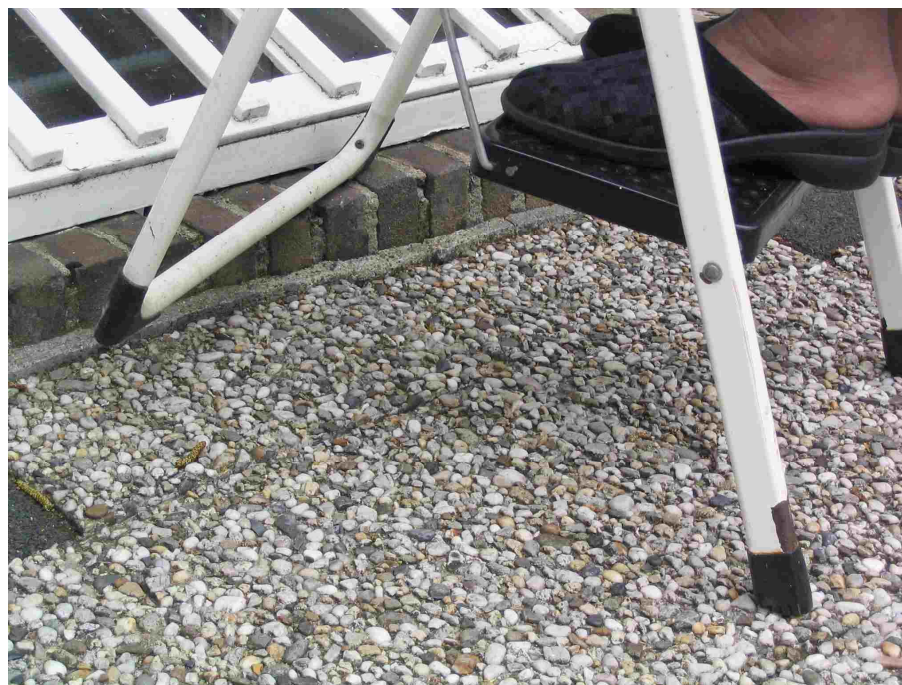
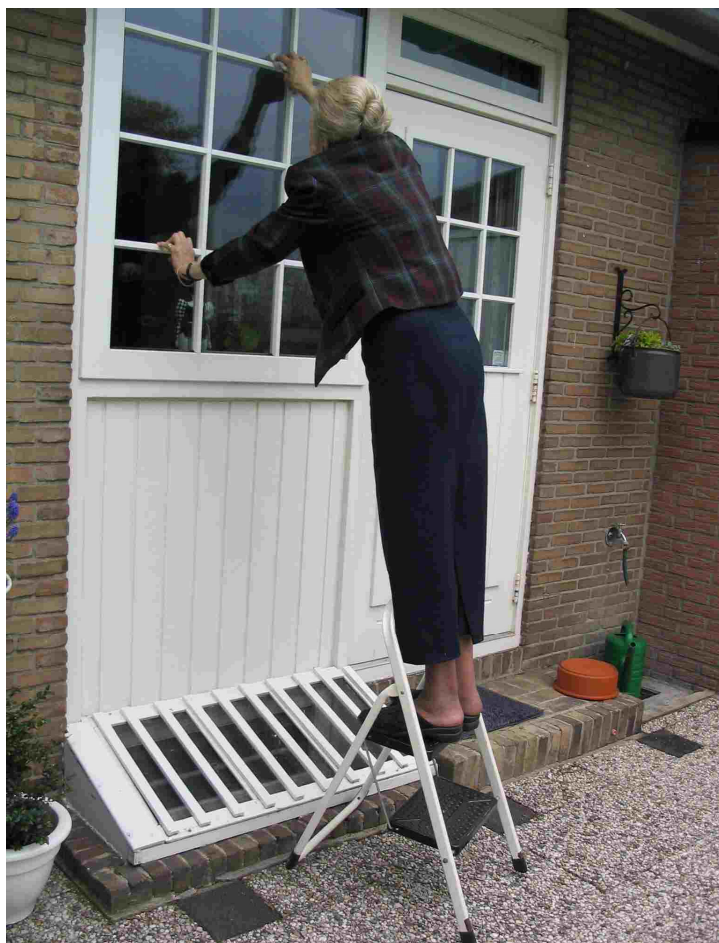




Kunnen jullie verschillende gevaarlijke dingen ontdekken?

- *Ze heeft haar handen vol, dus kan niet de leuning vast houden.*
- *Ze loopt op sloffen de trap op*
- *Er liggen tijdschriften op de trap.*
- Een groot deel van de mensen die op de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis komen, is van de trap gevallen.
- U kunt er zelf voor zorgen dat het niet een risicovolle handeling is.

Onveilig gedrag





Op de linker foto ziet u een vrouw de ramen wassen. Op de rechter foto is een deel van de foto uitgezoomd. U kunt daar zien dat de pootjes niet goed neer zijn gezet.

Wat zou u haar aanraden?

- *Gebruik van een zeem met uitschuifbare steel, zodat ze geen gebruik hoeft te maken van een trapje en niet zo ver hoeft te reiken.*
- *Mocht ze wel gebruik willen maken van een trapje. Moet het een stevig huishoudtrapje zijn met antislip treden. Daarnaast moet ze opletten dat het trapje op een rechte ondergrond staat.*

Waarom vallen mensen met parkinson?



- Veranderde lichaamshouding
- Motorische problemen (freezing/festinatie)
- Balansproblemen
- Verminderde opvangreacties/houdingsreflexen
- Dubbeltaken
- Orthostatische hypotensie (zweverigheid)
- (sederende) medicatie / Levodopa gebruik
- Valangst
- Cognitieve achteruitgang
- Onveilig handelen



Goed nieuws!

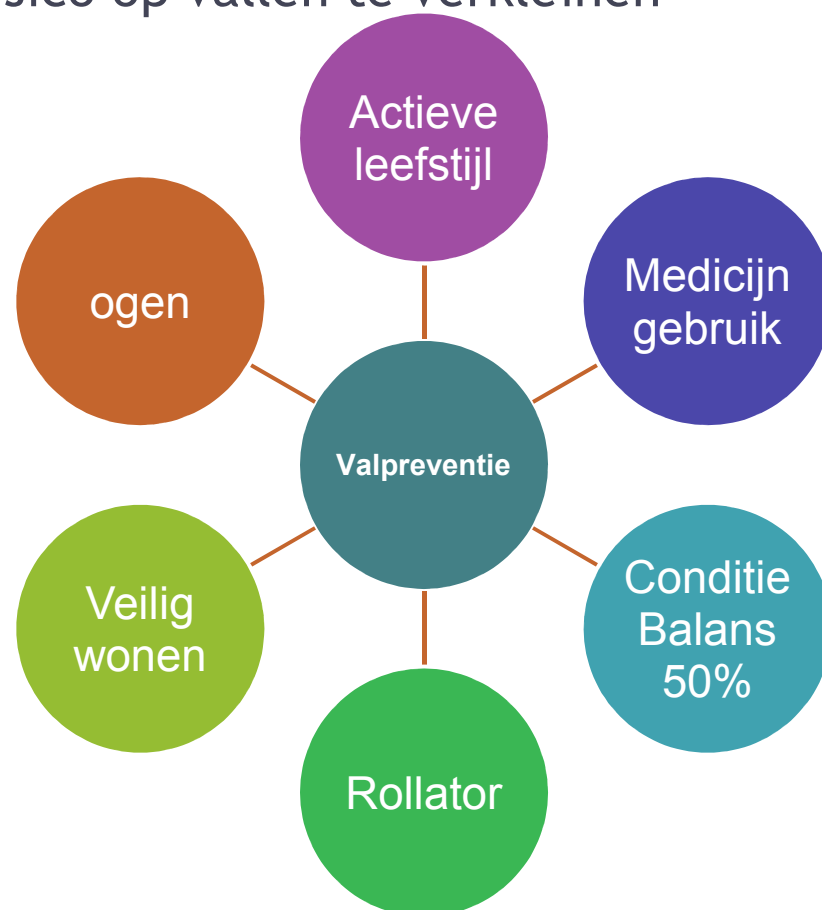
U kunt zelf veel doen om het risico te verkleinen...

..en dát, wat u zélf kan doen, blijkt een grotere rol te spelen dan de omgevingsfactoren.



Valpreventie

Loop nu de bolletjes langs en beschrijf wat men zelf kan doen per bolletje om het risico op vallen te verkleinen





Zelf aan de slag

Het risico verkleinen door:

- **Voldoende beweging**
- Aandacht voor eigen woning
- Gebruik van de juiste producten en hulpmiddelen
- Klachten over de straat en stoep melden
- Bewust omgaan met medicijn gebruik
- Geen onnodige risico's nemen

Voldoende beweging

Probeer gedisciplineerd minimaal vijf keer per week een half uurtje te bewegen. Natuurlijk hoef je niet perse dertig minuten achter elkaar te trainen: opknippen in blokken van vijf, tien of vijftien minuten is ook prima.

- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen
- Fitness
- Yoga
- Ouderen uurtjes
- Dansen
- Tai Chi
- Boxen





Toch gevallen en dan?

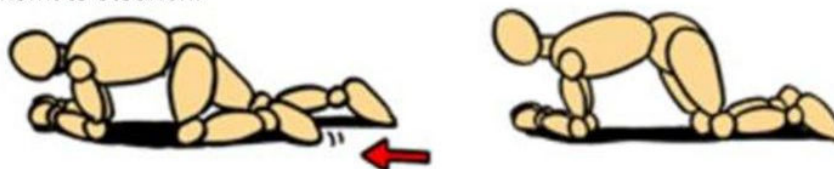


Oefen dit regelmatig, evt. met uw fysiotherapeut

1. Rol om tot u op uw buik ligt



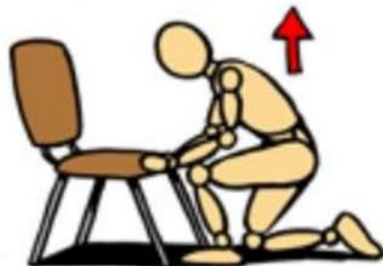
2. Steun op beide handen en knieën en duw af zodat u op uw knieën komt te steunen.



3. Kruip naar een stoel of stabiel voorwerp waarop u kunt steunen en zoek uw evenwicht



4. Steun met uw handen op de stoel en hef uw knie zodat één been gebogen is. Plaats uw voet plat op de grond. Steun met uw handen op de zitting van de stoel en ga rechtstaan.





Lammertdevries.nl/raizer





Zelf aan de slag

Hoe?

- Brochure 'Zorg dat u thuis niet valt'
- Website: www.valwijzer.info
- Website: www.veiligheid.nl (landelijke organisatie op het gebied van veiligheid)
- Rivas: Organiseert ook verschillende valpreventie cursussen

Vragen?

