

# Valpreventie



Zorg in beweging

## Wij stellen ons graag voor:

---

- Marlou Woolderink Ergotherapeut
- Eva Smeenk Fysiotherapeut

# Inhoud

---

- Waarom valpreventie?
- Mogelijke gevolgen van een val
- Risicofactoren
- Goed nieuws!
- Valrisicotest
- Langer thuis advies
- In beweging
- Nadenkertjes
- Wie kunnen u helpen?
- Vragen
- Praktisch aan de slag

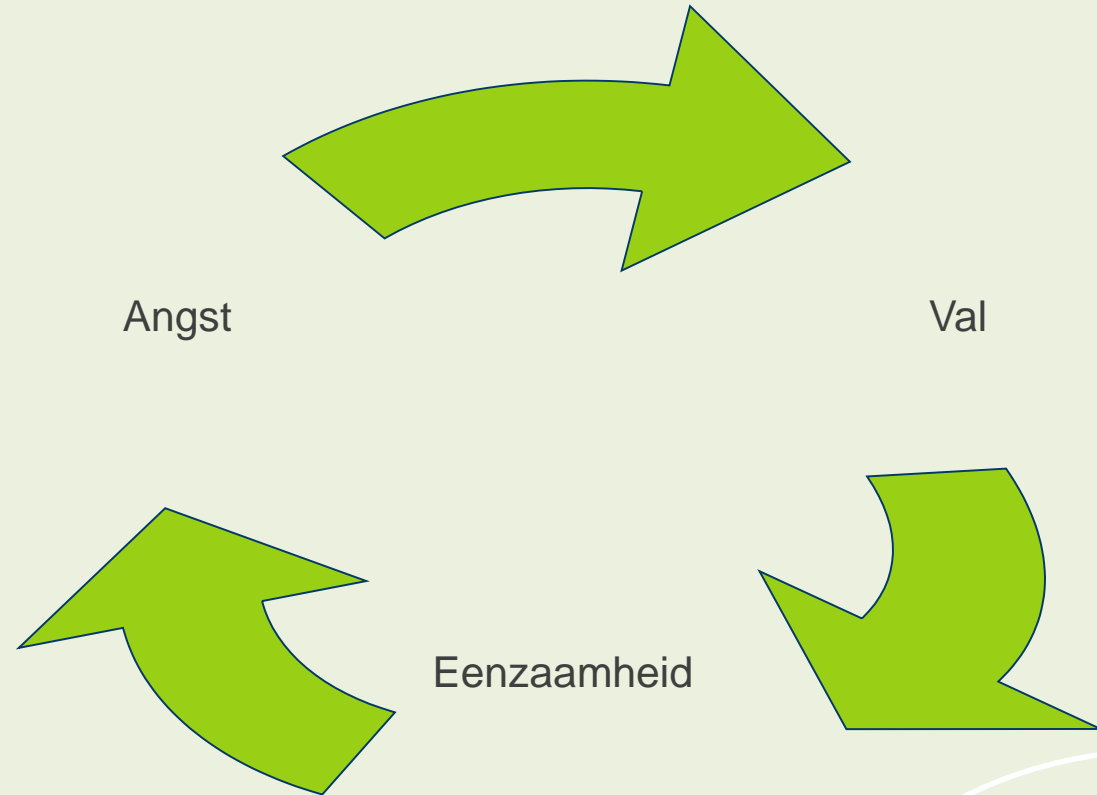
## Waarom aandacht voor vallen bij senioren?

---

- Risico op letsel en verlies van zelfstandigheid.
- Iedere 5 minuten komt een 65 plusser ernstig ten val.
- Het is de 6<sup>e</sup> doodsoorzaak bij senioren.
- Veel incidenten zijn te voorkomen.

## Mogelijke gevolgen van een val

- Van klein letsel tot blijvende invaliditeit
- Angst
- Eenzaamheid en afhankelijkheid



# Wat geeft risico op vallen?

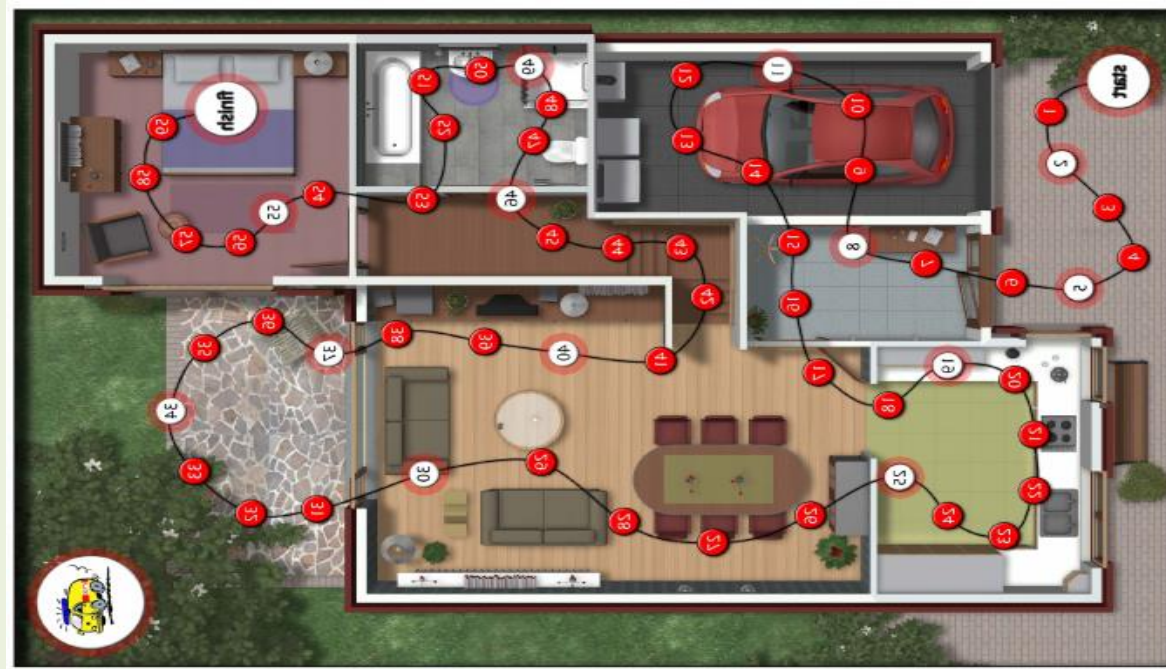
---

Bij vallen zijn 2 factoren van invloed:

- De omgeving
- De persoon

# Omgevingsfactoren

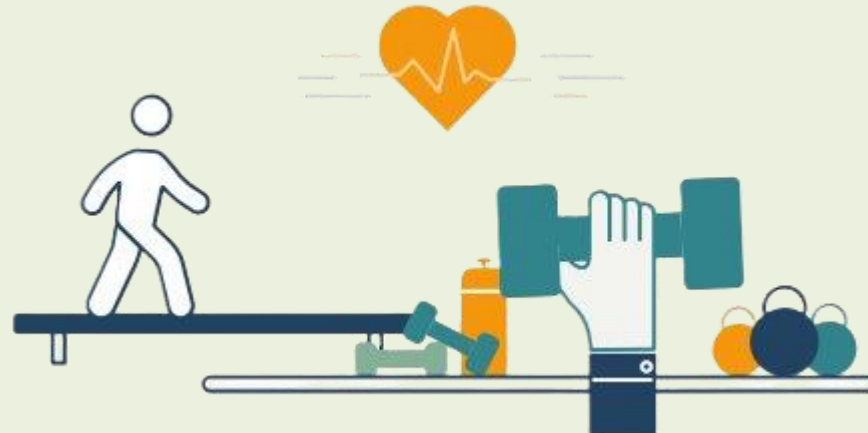
- Inrichting van de woning (gladde vloeren, tapijten, slechte verlichting)
- Straatinrichting (ongelijke tegels)
- Inrichting van openbare gebouwen



# Persoonsgebonden factoren: mobiliteit

---

- Een van de belangrijkste valrisicofactoren
- Balans
- Lopen
- Spierkracht





# Medicijngebruik

---

- Psychofarmaca (slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, antipsychotica, anti-epileptica)
- Cardiovasculair (hartmedicatie en/of bloeddrukverlagende medicatie)
- Pijnstillers (opioïden, pijnstillende middelen op recept)
- Antihistaminica (onderdrukken allergische reacties)
- Urologica (middelen voor de blaas of de prostaat)



Bovenstaande medicijnen kunnen invloed hebben op het valrisico.

# Valangst

---

- Ook zonder eerder gevallen te zijn kan iemand valangst hebben
- Vermijden van fysieke activiteiten



# Cognitie en stemming

---

- Eigen mogelijkheden verkeerd inschatten
- Opdrachten onvoldoende begrijpen
- Dementie heeft ook invloed op fysieke functies
- Depressie



# Gezichtsvermogen

---

- Verminderde diepteperceptie
- Verminderde gezichtsscherpte
- Verminderde contrastgevoeligheid



# Duizeligheid

---

- Licht in het hoofd
- Draaiduizelig
- Zweverig
- Gevoel weg te vallen
- Onzeker



# Incontinentie

---

- Haasten naar het toilet
- Verminderde neuromusculaire controle --> algehele kwetsbaarheid



# Gehoorproblemen

---

- Belangrijke rol bij het behouden van evenwicht
- Minder bewust van de omgeving
- Schrikreactie



# Voetproblemen en schoeisel

---

- Eeltknobbels, teenafwijkingen, ingegroeide nagels, blaren, etc.
- Ongeschikt schoeisel

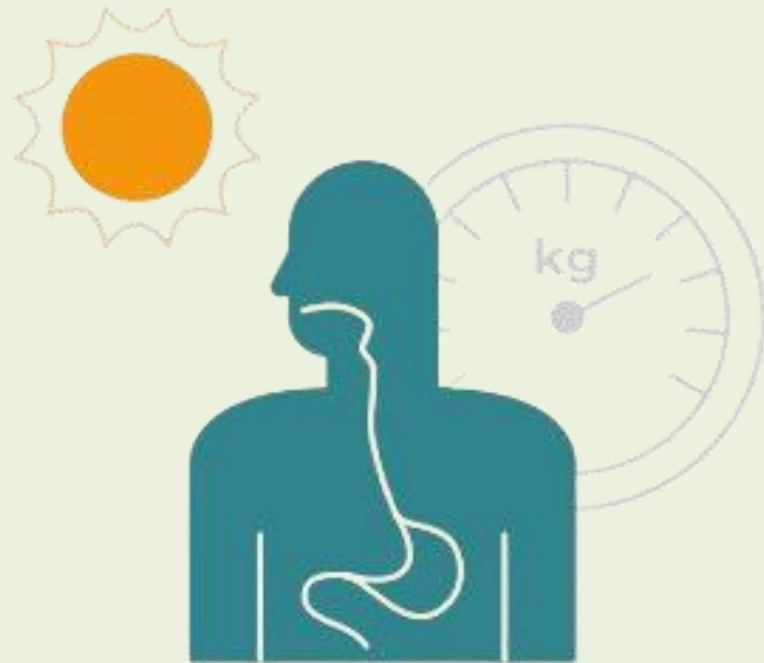




# Voedingstoestand en vitamine D

---

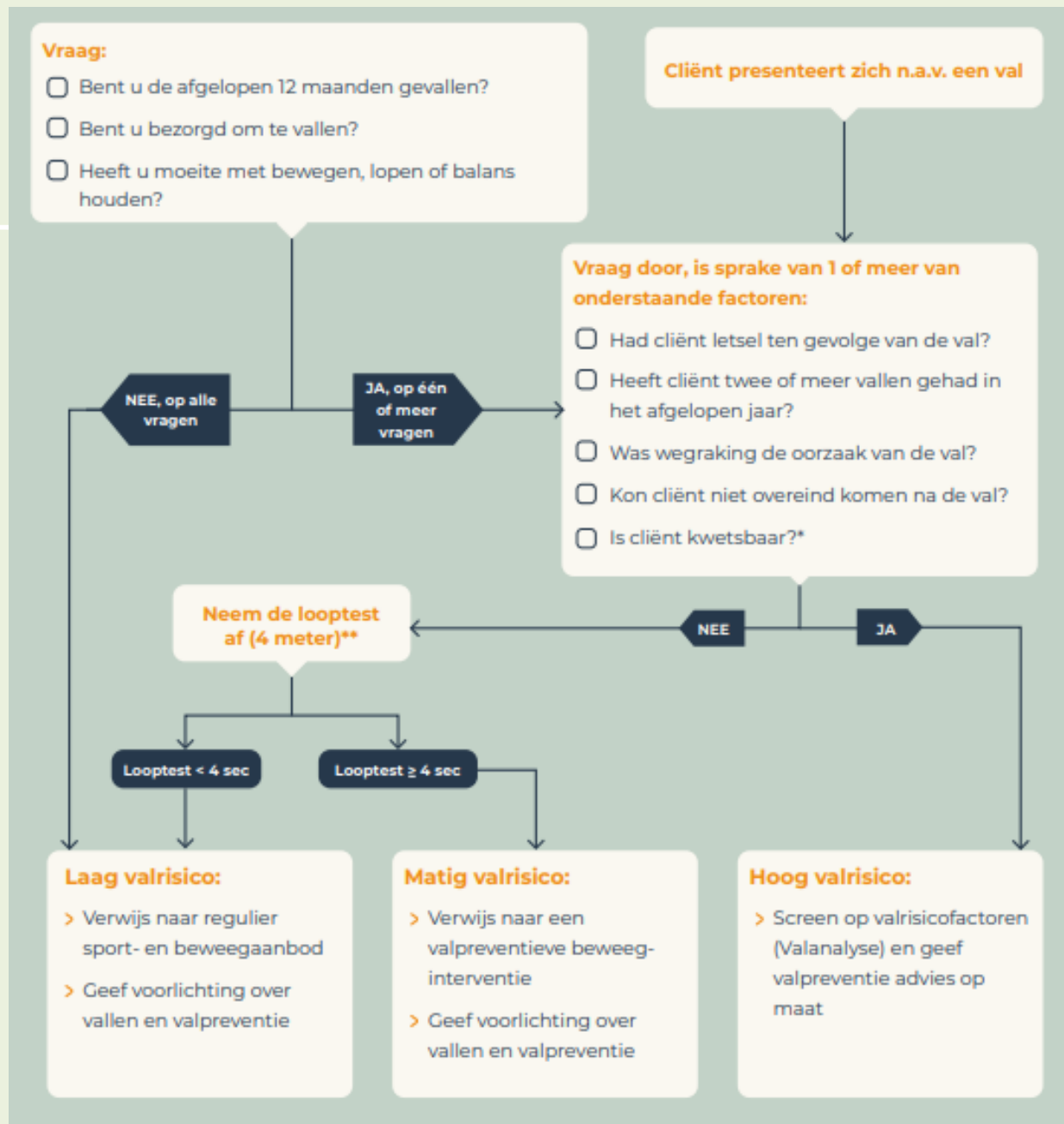
- Onderliggende risicofactor --> spiermassa, kracht, balans
- Ondervoeding/ernstig overgewicht



## Goed nieuws! U kunt veel zelf doen

---

- Maak aanpassingen in de eigen woning: verlichting, drempels, etc.
- Beweeg voldoende
- Controleer het medicijngebruik en overleg bij twijfel met de huisarts
- Laat regelmatig de ogen/oren doormeten
- Draag goede schoenen
- Eet voeding met voldoende eiwitten, calcium en vitamine D



## Langer thuis advies (LTA)

---

- Wat is een LTA?
- Wat doet de fysiotherapeut?
- Wat doet de ergotherapeut?
- Hoe kun je dit regelen?

# In beweging!

## 7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



**VOETSIE**  
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.



**BELSPEL**  
Tijdens bellen.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.



Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.

**THUISSPORTER**  
Tijdens zitten.



Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

**GAANRECHT**  
Tijdens koken.



Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.

**PLAATSMAKER**  
Tijdens opstaan.



Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. 10 sec. poetsen.

**POETS-TOETS**  
Tijdens tandenpoetsen.



Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.

**KOFFIEPAKKEN**  
Tijdens koffietijd.

---

# Nadenkertjes

## Wat doet u als u wakker wordt?

---

A: Ik stap meteen uit bed

B: Ik neem even de tijd om goed wakker te worden

C: Ik draai me nog een keer om

Wat doet u met losse spullen naast het bed (pantoffels, etc.)?

A: Die ruim ik op

B: Daar val ik over

C: Die laat ik liggen



Wat doet u bij winters/glad weer?

A: Ik ga schaatsen

B: Ik denk er niet over na

C: Ik overweeg nog eens goed of ik wel echt de straat op moet

Wat doet u als er aan wordt gebeld?

A: Ik loop rustig naar de voordeur

B: Ik haast me zodat de ander niet hoeft te wachten

C: Ik laat iemand anders opendoen

Heeft u een trap, zo ja, hoe ziet dit eruit?

A: Ik heb geen leuning

B: Ik heb 1 leuning

C: Ik heb aan beide kanten van de trap een leuning

## Hoe ziet de tuin/het balkon eruit?

A: Erg begroeid, veel bladeren/mos/ongelijke tegels

B: Ik heb geen tuin/balkon

C: Onderhouden, vrij van bladeren, algen en mos

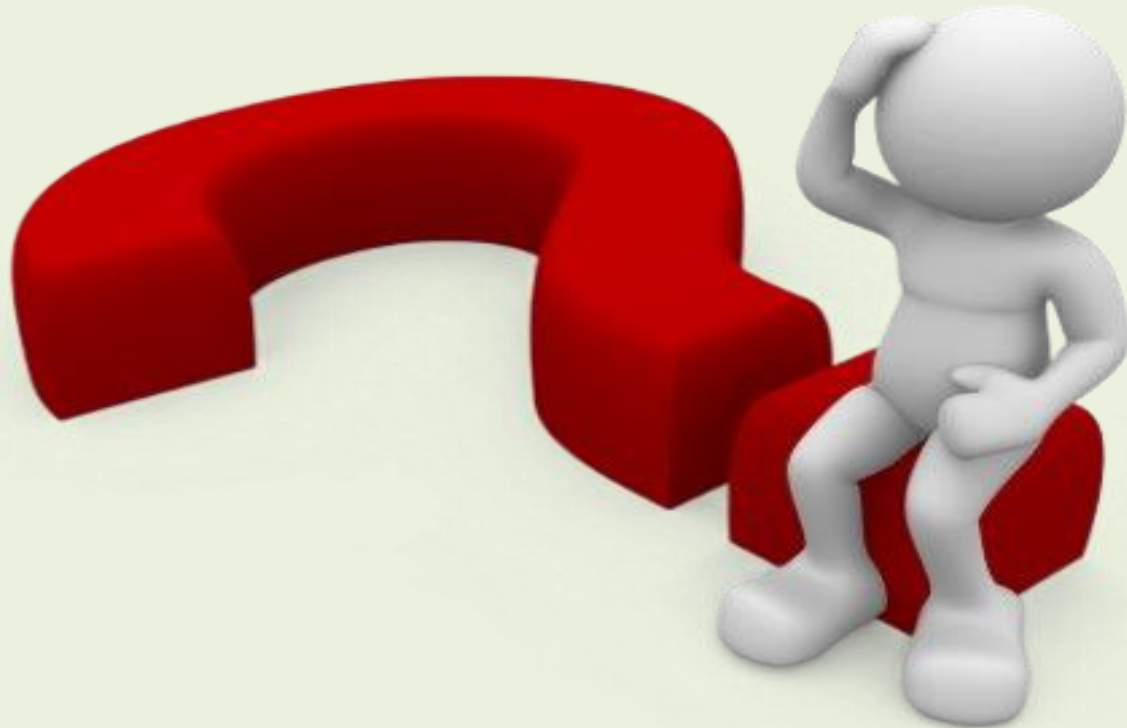
## Wie kunnen u helpen?

---

- B-fysic fysiotherapeut en ergotherapeut: 085-2104910
- De thuiszorg
- De huisarts
- De apotheek
- Diëtiste
- Opticien
- Podotherapeut

Zijn er nog vragen?

---



# Aan de slag!

---

- Uitvoeren van testen
- Gebruik van hulpmiddelen

# Titel en afbeelding

---

