



NUTTIGE TIPS BIJ ONTSLAG NAAR HUIS

- Schaf een personenalarm (PAS) aan bij een mogelijk valrisico. Draag de zender steeds om je hals of pols. Bij een val volstaat een druk op de knop voor hulp.
- Programmeer noodnummers in je telefoon of gsm. Leg een lijst met noodnummers naast je vast toestel.
- Maak duidelijke afspraken met burens, familie, vrienden, kennissen wat te doen in geval van een val.

Wens je meer info over valpreventie, surf dan naar de website van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen: <http://www.valpreventie.be/>



Uitgebreide informatie over ons centrum,
vind je terug op www.pcariadne.be.



De instelling behoort tot de vzw Evara - Stropkaai 38E, B-9000 Gent •
Ondernemingsnummer: 0406.633.304



PSYCHIATRISCH
CENTRUM
ARIADNE



INFORMATIEBROCHURE VALPREVENTIE

[CLIËNTEN / BEZOEKERS / PERSONEEL]

Psychiatrisch Centrum

Psychiatrisch Verzorgingstehuis Nieuwemeers

Reymeersstraat 13a • 9340 Lede • & 053/76.21.11

Psychiatrisch Verzorgingstehuis Leilinde

Zuidlaan 42 • 9200 Dendermonde • & 052/46.90.07

EEN VAL IS ONVERWACHTS, MAAR NIET ONVERMIJDELIJK!

Een valpartij is snel gebeurd en kan vaak grote gevolgen hebben zowel op lichamelijk, psychisch als sociaal vlak. Door voldoende te bewegen, veilig te handelen en een aantal voorzorgmaatregelen in acht te nemen, kan het risico op vallen verkleind worden.

In deze brochure worden een aantal tips en aandachtspunten aangereikt over hoe je preventief kan handelen om vallen te vermijden.

OORZAKEN VAN EEN VAL

Vaak zijn er meerdere factoren die een rol spelen bij een val. Meest voorkomende oorzaken zijn:

- Verminderde algemene conditie (**verminderde mobiliteit en/of evenwicht**)
- Duizeligheid door bloeddrukdaling bij het rechtekomen of het bukken
- Verminderd zicht
- Onaangepast schoeisel en voetproblemen
- Bepaalde geneesmiddelen (**bv. kalmeer- en slaapmedicatie**)
- Onveilige woon- en leefomgeving
- Angst om te vallen
- Medische aandoeningen (**bv. Huntington, Parkinson, CVA, ...**)

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Om de voorzorgmaatregelen beter te kunnen onthouden werken we in het ziekenhuis met het letterwoord VALKUIL. Elke letter staat voor een aantal nuttige tips.

■ V: Veilige vloer

- Laat geen materiaal rondslingeren waarover u kan struikelen (**losliggende snoeren, omkrullende tapijten, rondslingerende pantoffels, ...**)
- Zorg voor voldoende ruimte om te stappen (**zeker bij gebruik van loophulpmiddelen**)
- Vermijd gladde/natte vloeren

■ A: Alles binnen handbereik

- Houd voorwerpen die je vaak gebruikt (**zoals drinken, telefoon, bril, zakdoek, rollator, ...**) binnen handbereik
- Ga niet op een stoel staan, indien je toch iets nodig hebt dat buiten handbereik is, gebruik een veilige trapladder

■ L: Langzaam opstaan

- Kom langzaam recht uit je bed/zetel
- Wacht met je te verplaatsen tot wanneer je niet meer duizelig bent
- Ben je vaak duizelig? Vraag dan raad aan jouw arts
- Haast je niet naar de bel/telefoon

■ K: Kousen & schoeisel

- Loop niet rond op jouw kousen
- Draag goed passende en voldoende brede schoenen (**ook pantoffels**) met een platte zool die jouw voeten volledig omsluiten.
- Indien je een schoen draagt met hak, bij voorkeur een hak van max. 2,5 cm
- Zorg ervoor dat je niet struikelt over kledij die over de grond sleept

■ U: Uit bed

- Blijf fit en actief
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen (**dagelijks een half uurtje wordt aangeraden**)
- Elke vorm van beweging is goed: fietsen, wandelen, tuinieren, huishoudelijke taken, ...
- Zit niet te lang stil. Het is aan te raden om na 30 minuten eens recht te staan

■ I: In remstand plaatsen van rollend materiaal

- Controleer of de wielen van uw rollator, rolstoel, ... zijn vastgezet vooraleer recht te staan
- Steun nooit op rollend of onveilig materiaal
- Voorzie handgrepen bv. in toilet/douche

■ L: Licht voorzien

- Verplaatsingen in het donker geven een sterk verhoogd risico op vallen
- Open gordijnen en zorg voor voldoende verlichting, bv. aan de trap en tussen slaap- en badkamer
- Tracht bij voorkeur vanuit bed de verlichting te bedienen
- Draag een bril indien nodig
- Bij gezichtsproblemen is het aan te raden jaarlijks de oogarts te consulteren

WAT ALS JE GEVALLEN BENT?

- Blijf rustig
- Probeer recht te komen, als je geen erge pijn voelt, op volgende manier:

A Rol op je buik

B Druk je omhoog op handen en knieën, kruip naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om recht te komen (**bv. een tafel, zetel, ...**)

C Steun met je handen op de zitting van de stoel, zetel, ... en hef je knie op zodat één been gebogen is met de voet plat op de grond

D Probeer je met steun van beide armen op te duwen

- Soms is een trap een goede plaats om je langzaam aan op te trekken
- Indien je niet recht geraakt, tracht er dan voor te zorgen dat je niet onderkoeld geraakt. Trek alles naar je toe dat onderkoeling kan tegengaan (**kussens, handdoeken, tapijtjes, kranten, ...**)

