

Valpreventieparcours

Spreektekst voor de scheidsrechter

1. Ervaar hoe het voelt om een wankel gangpatroon te hebben en wandel met 'samengebonden' voeten tot aan de volgende kegel.
2. Zoals je ziet neemt Marie veel medicatie. Gooi 5 van de 8 medicijndoosjes omver, zodat Marie geen risico meer heeft op vallen.
3. Je bent te snel recht gestaan. Ondervind hoe het voelt om duizelig te zijn. Zet de bril op en slalom langs de hindernissen tot aan de volgende kegel.
4. Ervaar hoe het is om met een vuile of onaangepaste bril rond te lopen. Zet de bril op en slalom langs de hindernissen tot aan de volgende kegel.
5. Ondervind hoe belangrijk het is om aangepaste schoenen te dragen. Trek de oversized schoenen aan en slalom langs de hindernissen tot aan de volgende kegel.
6. Victor steekt het licht niet aan om 's nachts naar het toilet te gaan. Ervaar hoe gevaarlijk deze situatie is door zelf geblinddoekt de weg naar het toilet te zoeken.
7. Esther is gevallen. Help haar om op een correcte manier terug recht te komen, door de instructies in de juiste volgorde te geven.
8. Walter zorgt ervoor dat naast zijn lichaam ook zijn geest gezond blijft. Zo vermindert hij zijn risico op vallen. Los de rebus zo snel mogelijk op. Het team dat eerst de slogan roept, is de winnaar van het spel!

Rol op je buik door je hand
over je buik in de andere
richting te brengen

Steun op beide handen
en duw af zodat je op
handen en knieën komt te
zitten

Zoek steun aan een stevig
en stabiel meubel met je
handen

Zet één voet plat op de grond, hef je knie zodat één been gebogen is met je voet plat op de grond

Steun met je handen op het vlak van het meubel en sta recht

Valpreventieparcours

Nabespreking risicofactoren met begeleider

Julie hebben nu zelf kunnen ervaren hoe het voelt om risico te lopen op een valpartij. Laten we de verschillende risicofactoren en de gevolgen nog even samen overlopen.

Proef 1: Evenwicht, mobiliteit en spierkracht.

Je merkte nu zelf hoe moeilijk het kan zijn om met weinig mobiliteit en evenwicht een afstand te moeten afleggen. Je evenwicht kunnen bewaren en voldoende mobiliteit bezitten, zijn belangrijke factoren om een valpartij te vermijden. Daarom is het belangrijk voor de ouderen om in beweging te blijven. Bewegen is immers dé sleutel tot minder vallen: de spierkracht, uithouding en evenwicht worden versterkt en het risico op een val vermindert.

Als een oudere mobiliteitsproblemen heeft, kan je informatie geven betreft waar hij/zij terecht kan voor een aangepast oefenprogramma en het verkrijgen van de nodige loophulpmiddelen.

Tweede proef: Medicatie

Als een oudere meer dan 4 verschillende medicijnen neemt, moet er bij jou een belletje gaan rinkelen. In dat geval loopt de oudere namelijk een verhoogd risico om te vallen. Hoe meer geneesmiddelen de oudere inneemt, hoe groter het risico is om te vallen. Ook bepaalde soorten geneesmiddelen brengen bovendien een valrisico met zich mee, bijvoorbeeld: slaapmedicatie, antidepressiva, medicatie voor het hart... Dit heeft te maken met hun neveneffecten, zoals een plotse bloeddrukval, duizeligheid of evenwichtsstoornissen. Als de oudere eventuele nevenwerkingen ervaart of meer dan vier medicijnen inneemt, is het aangewezen om dit te signaleren bij de behandelende arts.

Derde proef: Orthostatische hypotensie.

Ouderen die soms last hebben van een plotse bloeddrukval, lopen een verhoogd risico op een valpartij. Als iemand duizelig is wanneer hij/zij opstaat uit een bed of zetel, is dat ten gevolge van de bloeddruk die zich niet snel genoeg aanpast, waardoor de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit kan zorgen voor een valpartij met ernstige gevolgen.

Ouderen kunnen dit voorkomen door de volgende stappen te volgen:

- Ga op de rand van het bed, stoel of zetel zitten vooraleer je opstaat. Beweeg zachtjes met je benen (bv. Knieën heffen) tot je hoofd niet meer draait.
- Adem een aantal keren diep in en uit.
- Plaats vervolgens je beide voeten lichtjes gespreid naast elkaar. Zet ze plat op de grond onder je knieën.
- Steun met je handen op je knieën en sta langzaam recht.

Duizeligheid kan in sommige gevallen ook veroorzaakt worden door het evenwichtsorgaan dat wat minder goed functioneert. In dat geval raadpleeg je best de behandelende arts.

Vierde proef: Zicht.

Ook het zicht speelt een belangrijke rol. Het is belangrijk dat de oudere een aangepaste bril draagt en dat de glazen van de bril niet vuil zijn. Goed zien is noodzakelijk om geen problemen te krijgen met de zwaartekracht. Raad de oudere ook aan om regelmatig naar de oogarts te gaan. Het is bovendien ook belangrijk dat gelijkmatige en voldoende verlichting in huis of in het woonzorgcentrum blijvend wordt benadrukt, zodat de oudere duidelijk ziet waar hij gaat en staat.

Vijfde proef: voeten en schoeisel.

Heel wat valincidenten kunnen voorkomen worden door goede schoenen te dragen. Ouderen vermijden dus best slippers of schoenen die onvoldoende gesloten zijn. Kies voor schoenen die de hele voet omsluiten met een stevige, platte zool met reliëf. De schoen heeft best geen hak ofwel een hak van maximaal 2,5 cm hoog. Probeer ook schoenen te nemen die sluiten met velcro of veters. Draag pantoffels die je voeten goed omsluiten, geen 'instekers' dus! Loop nooit op kousen of nylons. Zorg ervoor dat de schoenen niet versleten zijn.

De kinesitherapeut, ergotherapeut, arts of verpleegkundige kan altijd advies verlenen over veilig schoeisel. Als er specifieke voetproblemen worden opgemerkt, verwijst dan zeker door naar de huisarts, pedicure, podoloog of orthopedisch chirurg.

Zesde proef: omgeving en gedrag.

De omgeving moet valveilig gemaakt worden. In en rond het huis of woonzorgcentrum kunnen heel wat factoren gevaarlijk zijn: denk maar aan losliggende matjes en snoeren, rondslingerende voorwerpen op de trap, onvoldoende licht...

Ouderen stellen ook vaak risicovol gedrag: ze gebruiken bijvoorbeeld trapladdertjes zonder handgrepen of antislip ... Maak hen bewust van hun gevaarlijk gedrag en geef tips over hoe ze hun omgeving veilig kunnen maken!

Voor een diepgaande evaluatie van de woning bij thuiswonende ouderen kan een ergotherapeut aan huis gevraagd worden.

Zevende proef: valangst.

Valangst kan variëren van

- Een gezonde bekommernis voor het vermijden van een risico in de omgeving (bv. een bevroren, gladde ondergrond);
- Tot een verlammende bekommernis die ertoe kan leiden dat een persoon bepaalde activiteiten niet meer zal uitvoeren die hij eigenlijk nog kan.

Wanneer er sprake is van deze laatste situatie, zijn ouderen soms zo angstig dat ze minder gaan bewegen. Daardoor vergroot echter ook hun risico op een valpartij.

Het minder bewegen heeft dan een omgekeerd effect: doordat ze minder bewegen, verzwakken hun spieren en hun conditie. Hun spieren verkorten en hun reflexen verminderen, waardoor opnieuw meer kans is op een val. Ook vermindering van het sociale leven, depressie of vermindering van de kwaliteit van leven is een mogelijk gevolg.

Blijven bewegen is dus de boodschap! Er bestaat ook een personenalarmsysteem dat het veiligheidsgevoel van de oudere kan verhogen. Probeer hierbij altijd de familie te betrekken.

Achtste proef: mentale status.

Dementie, delirium en depressie zijn vaak geassocieerd met een verhoogd valrisico. Ook bij ouderen met cognitieve problemen is het aangewezen om de risicofactoren te evalueren. Daarnaast is het belangrijk dat de oudere kalm, duidelijk en geruststellend benaderd wordt.

Rebus



**D = S
+ N**



**O = U
IJ = NE**



**B = W
- L**



**B = V
T = N**



B = V

+



DR = K

Extra rebus

$$2 + 4 = 6$$

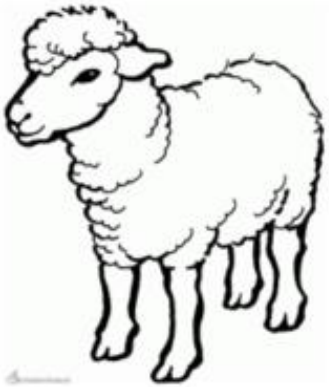
O = A
+ EN



DE = KU



P = W
-T



CH = L

+



NDA = LLEN



+ EN



B=V
+ LEN