

Vragen & Antwoorden Veiligheidsbingo

Woonzorgcentra

Deel I: juist/fout-ronde.

1. Mannen vallen meer dan vrouwen.

Antwoord: FOUT.

Vrouwen (30%) vallen vaker dan mannen (15%).

2. Hoe meer je beweegt, hoe minder kans je hebt om te vallen.

Antwoord: JUIST.

Bewegen heeft een directe invloed op de fysieke fitheid. De conditie, spierkracht en evenwicht verbeteren en hierdoor wordt de kans op valpartijen kleiner.

3. Bij 75-plussers is vallen de belangrijkste doodsoorzaak.

Antwoord: FOUT.

Een valpartij heeft vaak wel ernstige gevolgen. Een 'onvrijwillig letsel' is de vijfde doodsoorzaak bij 75-plussers, waarbij valincidenten de belangrijkste oorzaak zijn van dit onvrijwillig letsel.

4. Ook als oudere heeft dagelijks bewegen nog steeds een positief effect op de gezondheid.

Antwoord: JUIST.

Hoe ouder je wordt, hoe minder evident het wordt om dagelijks veel te bewegen. Beweging blijft echter heel belangrijk, ook als je een dagje ouder wordt. Meer zelfs: Ouderen die niet actief zijn en nog maar weinig bewegen in hun dagelijks leven, kunnen de grootste gezondheidswinst bekomen. Probeer dus dagelijks zoveel mogelijk beweging te integreren. Volg iedere dag je oefentherapie bij de kinesist en/of ergotherapeut, ga stappen met een hulpverlener of familie, neem deel aan de georganiseerde activiteiten van het WZC...

In een woonzorgcentrum valt de helft van de ouderen minstens één keer per jaar.

Antwoord: JUIST.

50% tot 70% van de ouderen in een woonzorgcentrum valt ten minste eenmaal per jaar. Daarenboven valt 15% tot 40% van deze groep zelfs tweemaal of vaker per jaar.

5. Calcium zorgt voor stevige botten.

Antwoord: JUIST.

Zuivelproducten bevatten veel calcium. Het is belangrijk om voldoende voeding of drank te eten en drinken die rijk is aan calcium. Dit versterkt de botten, spieren en stabiliteit van het

lichaam. Ook vis, broccoli, Chinese kool, spinazie, rammenas, radijsjes, abrikozen, appels, dadels, kiwi en pruimen bevatten veel calcium. Bij 75-plussers is er vaak een gecombineerd tekort aan calcium en vitamine D. De inname van calcium gaat in vele gevallen dus samen met de inname van voldoende vitamine D.

6. Ik blijf beter zitten in mijn zetel, zo heb ik minder risico om te vallen.

Antwoord: FOUT.

Veel ouderen krijgen angst om te vallen en blijven daarom liever stil zitten. Stoppen met bewegen zorgt echter voor een vermindering van de conditie en fitheid, en dit vergroot op zijn beurt de kans op vallen. Wees niet té angstig, maar pas je beweegvorm aan je eigen kunnen aan. Wees daarbij voldoende alert en neem geen risico's.

7. Het risico op vallen stijgt met de leeftijd.

Antwoord: JUUST.

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op chronische aandoeningen of verminderingen van de mobiliteit en hoe groter het risico op valpartijen ook wordt.

8. Moeilijkheden krijgen met lezen of televisie kijken is normaal bij het verouderen en daar is niks aan te doen.

Antwoord: FOUT.

Slecht zien is geen onoplosbaar probleem. Als je problemen krijgt met lezen of naar de televisie kijken, verwittig je best de verpleegkundige of de dokter. Zij kunnen je doorverwijzen naar een oogarts die kan nagaan of je een aangepaste bril nodig hebt of als er eventueel sprake is van een afwijking aan je ogen. Een goed zicht is belangrijk om valincidenten te vermijden.

9. Snel kunnen reageren helpt om een val te kunnen voorkomen.

Antwoord: JUUST.

Een getraind reactievermogen zorgt ervoor dat je lichaam zijn reflexen optimaal benut wanneer je dreigt te vallen. Wanneer je bij het wankelen langzaam reageert, ben je bijvoorbeeld niet meer in staat om iets vast te pakken om je recht te houden. Je reactievermogen kan je trainen met behulp van individuele oefentherapie bij de kinesist of ergotherapeut of door deel te nemen aan georganiseerde beweegactiviteiten.

10. Alcohol tast je reactievermogen aan.

Antwoord: JUUST.

Door alcohol reageer je trager. Dit komt omdat alcohol je hersenen wat verdooft. Hoe meer je drinkt, hoe trager je zal reageren. Drink niet meer dan 2 glazen alcoholhoudende dranken per dag.

11. Beweging verbetert de kwaliteit van je botten.

Antwoord: JUIST.

Beweging zorgt ervoor dat de botten belast worden. Deze belasting zorgt ervoor dat het bot sterker wordt en op zijn beurt meer belasting aankan.

12. Als je rechtkomt uit bed, blijf je best eerst een paar minuten zitten voor je gaat rechtstaan.

Antwoord: JUIST.

Als je duizelig bent wanneer je opstaat uit een bed of zetel, is dat ten gevolge van je bloeddruk die zich niet snel genoeg aanpast. Daardoor krijgen je hersenen even wat minder zuurstof en kan je wel vallen.

Hoe kan je dit voorkomen?

- 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.

13. Spinazie bevat geen calcium.

Antwoord: JUIST.

Spinazie is een groente die van nature calcium bevat. Moeder natuur heeft wel bepaald dat ons lichaam calcium uit plantaardige voedingsmiddelen minder goed opneemt dan uit melkproducten. Zuivelproducten zijn dus nog steeds de calciumleveranciers bij uitstek, maar ook calciumrijke groenten dragen bij aan een voldoende inname.

14. De kinesitherapeut kan met behulp van enkele korte testen inschatten of je een vergroot risico hebt op vallen.

Antwoord: JUIST.

Je spierkracht, mobiliteit en evenwicht kunnen nagegaan worden met behulp van enkele wetenschappelijk onderbouwde testen. Aan de hand daarvan kan de kinesitherapeut nagaan of je mogelijks een (groot) risico loopt op vallen.

15. Dagelijkse taken zoals even gaan stappen in de tuin, gaan eten in de cafetaria of gezamenlijke eetruimte, meegaan met groepsuitstappen... zijn goed om vallen te voorkomen.

Antwoord: JUIST.

Blijven bewegen is belangrijk om het risico op valpartijen te verkleinen. Hoe meer je beweegt, hoe beter. Het is niet nodig om daarvoor zware en moeilijke turnoefeningen te doen, maar probeer beweging zoveel mogelijk in je dagelijkse activiteiten te integreren.

16. Ik kan best mijn bed op de laagste stand laten zetten om het risico op een val te verkleinen.

Antwoord: JUIST.

Het bed op de laatste stand laten zetten vergemakkelijkt het in- en uitstappen en verhoogt dus je veiligheid.

17. Last hebben van duizeligheid bij het rechtstaan of na het eten, vergroot het risico op vallen.

Antwoord: JUIST.

Als je last hebt van duizeligheid of draaierigheid, of wanneer je bloeddruk teveel daalt bij het rechtkomen of na het eten, loop je een verhoogd risico op een valincident. Breng in dat geval een verpleegkundige of arts op de hoogte van je probleem. Je kan daarnaast alvast de volgende tips toepassen die helpen om duizeligheid te vermijden:

- ✓ Zet je na langdurig zitten of liggen even 'goed' rechtop, beweeg zachtjes je benen (vb. knieën heffen), adem een aantal keer goed in en uit, en sta daarna langzaam recht.
- ✓ Leg je hoofd steeds iets hoger dan de rest van je lichaam bij het liggen of slapen.
- ✓ Vermijd bruuske bewegingen, een warme omgeving en langdurig platliggen. Drink voldoende en op regelmatige tijdstippen.

18. Als ik moeilijk kan blijven rechtstaan aan de lavabo tijdens het wassen, kan ik best een stoel aan de lavabo plaatsen.

Antwoord: JUIST.

Je wassen en aankleden in zit zorgt voor een veiligere situatie.

19. Hier in het woonzorgcentrum hoef ik me helemaal geen zorgen te maken om te vallen.

Antwoord: FOUT.

In woonzorgcentra is vallen ook een belangrijk probleem. Ongeveer 30 tot 70% van de ouderen valt één keer per jaar. Van deze groep valt 15 tot 40% meerdere keren per jaar.

20. Vallen wordt enkel veroorzaakt door een onveilige omgeving.

Antwoord: FOUT.

Het is belangrijk om een veilige omgeving te creëren, maar is het ook belangrijk om je veilig te gedragen. Wees alert tijdens het bewegen en uitvoeren van activiteiten en zorg voor je veiligheid door de meegegeven tips en aandachtspunten van vandaag goed te onthouden en toe te passen. Naast een veilige omgeving en veilig gedrag spelen ook andere risicofactoren een belangrijke rol. Probeer ze aan te duiden bij de volgende vraag.

21. Er zijn verschillende aandachtspunten die het risico op een valpartij kunnen vergroten.

Antwoord: JUIST.

Voor acht risicofactoren van vallen, werd in de literatuur voldoende evidentie gevonden. Deze zijn:

- 1) Problemen met evenwicht, mobiliteit en spierkracht
- 2) Medicatie: de inname van > 4 geneesmiddelen
- 3) Orthostatische hypotensie: een plotse bloeddrukval, waardoor je duizelig wordt
- 4) Problemen met het zicht
- 5) Problemen met de voeten en slecht schoeisel
- 6) Onveilige omgeving en onveilig gedrag
- 7) Urinaire incontinentie (=urineverlies)
- 8) Valangst

Naast deze acht factoren zijn er nog andere risicofactoren die door de huisarts worden geëvalueerd, waaronder hart- en vaataandoeningen en aandoeningen van het zenuwstelsel.

22. Pantoffels met open hiel (instekers) zijn goed, omdat ze makkelijk aan en uit gaan.

Antwoord: FOUT.

Gesloten schoeisel is veiliger om vallen te voorkomen.

Heel wat valincidenten kunnen voorkomen worden door goede schoenen te dragen. Je vermijdt 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 blote voeten, kousen of nylons. Zorg ervoor dat de schoenen niet versleten zijn.

De kinesitherapeut, ergotherapeut, arts of verpleegkundige kan altijd advies verlenen over veilig schoeisel. Wanneer je last hebt van specifieke voetproblemen, kan je terecht bij de huisarts, podoloog of orthopedisch chirurg.

DEEL II: kies het juiste antwoord.**23. Je kan tijdens een wandeling kiezen tussen het nemen van een helling of een trapje. Welke weg is het veiligst?**

- A Ik neem de trap.
- B Ik neem de helling.
- C Ik ga achterwaarts de helling af, zodat ik zeker niet kan vallen.

Antwoord: A

Wanneer de helling een tegelvloer heeft, dan neem je best het trapje. Je kan er immers makkelijk wegglijden. Indien je met een rollator onderweg bent, is dat niet altijd mogelijk. Zorg er dan voor dat je voldoende steun hebt en vraag eventueel hulp bij het nemen van de helling.

24. Wat doe je best om je valangst te verminderen?

- A Ik weet dat ik het risico loop op een val, en daarom ben ik voorzichtig bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.
- B Ik kom mijn kamer liever niet meer uit of blijf enkel binnen in het Woonzorgcentrum.
- C Ik denk niet meer aan mogelijke valrisico's.

Antwoord: A

Door niet meer buiten te komen of net de mogelijke valrisico's te negeren, wordt het risico op valincidenten enkel groter. Laat valangst je leven niet beheersen, doordat je dingen niet meer doet die je in feite wel nog kan. Anders ga je minder bewegen, waardoor het risico op vallen nog vergroot. Bespreek je angst om te vallen met een zorgverlener of je arts en probeer daarnaast je eigen risico's zo goed mogelijk in te schatten. Probeer obstakels te vermijden, maak zoveel mogelijk gebruik van steunpunten in de gang en maak indien nodig gebruik van een passend (loop)hulpmiddel.

25. Je telefoon staat op een bijzettafeltje naast je zetel. Het stopcontact is echter aan de overkant van de kamer. Wat ga je doen met het snoer dat los op de vloer ligt?

- A Ik vraag om mijn tafeltje in een andere hoek van de kamer te plaatsen, dichterbij het stopcontact.
- B Ik leg een tapijtje over het snoer zodat ik er zeker niet over val.
- C Ik kleef mijn snoer vast aan de vloer met tape en leg er een tapijt over.

Antwoord: A

Probeer je kamer veilig in te richten. Zorg ervoor dat er geen snoeren los op de vloer liggen waar je mogelijks over kan struikelen. Plaats je meubelen op een goede manier, zodat er voldoende open ruimte is om ertussen te wandelen en geen losliggende draden te bespeuren zijn.

Als er echt geen andere oplossing is, kan je eventueel het snoer vastkleven aan de vloer. Leg er geen tapijt over, want daarover kan je ook gemakkelijk struikelen!

26. Welke stelling is fout?

- A Kalmeer- of slaapmiddelen kunnen je duizelig maken.
- B Van medicijnen die je zonder voorschrift kan verkrijgen of van medicijnen op basis van kruiden (hoestsiroop, valeriaan,...) kan je niet duizelig worden.
- C Het is belangrijk om je medicijnen op het juiste tijdstip in te nemen.

Antwoord: B

Sommige medicijnen kunnen je slaperig, suf of draaierig maken. Ook van kruiden of medicijnen die niet op voorschrift zijn, kan je deze bijwerkingen krijgen. Ze kunnen je evenwicht verstoren, reacties verminderen en spieren slap maken. Als je wat ouder wordt, krijg je ook meer last van deze bijwerkingen. Let daarom goed op dat je je medicijnen goed inneemt, zoals ze door je arts werden voorgeschreven. En wanneer je toch last krijgt van bijwerkingen, verwittig dan de verpleegkundige of je huisarts.

27. Wat is tai chi?

- A Een beweegcursus die het evenwicht verbetert.
- B Een hondenras.
- C Een levenselixir.

Antwoord: A

Tai chi is een oefensport die bestaat uit vloeiende, langzame bewegingen in combinatie met een medicatiecomponent. Het blijkt een veilige oefenmethode te zijn die het evenwicht verbetert, het aantal valincidenten vermindert en een positief effect heeft op valangst.

28. Welke stelling is juist?

- A Ik ga 1 keer per 3 jaar naar de oogarts, zodat ik een voldoende aangepaste bril draag.
- B Ik zorg voor voldoende verlichting, zo is het niet echt nodig dat mijn bril voldoende is aangepast.
- C Ik ga regelmatig naar de oogarts én zorg bovendien dat er voldoende verlichting in huis is.

Antwoord: C

Goed zien is noodzakelijk om geen problemen te krijgen met de zwaartekracht. Ga regelmatig naar de oogarts, ook al denk je dat je nog arendsogen hebt. Duid ook telkens aan op je kalender wanneer je opnieuw een afspraak moet maken en geef het ook door aan het personeel van het woonzorgcentrum. Laat je brilglazen aanpassen indien nodig.

En ook al ken je je kamer op je duimpje, doe altijd het licht aan, wanneer je bijvoorbeeld 's nachts naar het toilet gaat. Je kan altijd struikelen over iets dat je liet rondslingeren of iets

dat omviel. Het is belangrijk dat er overal evenveel en voldoende licht is, zodat je duidelijk ziet waar je gaat en staat.

29. Vanaf hoeveel medicijnen stijgt het risico op vallen?

- A Vanaf 2 medicijnen.
- B Vanaf 4 medicijnen.
- C Vanaf 6 medicijnen.

Antwoord: B

Vanaf 4 medicijnen wordt het risico op valincidenten groot. Hoe meer geneesmiddelen je inneemt, hoe groter het risico is om te vallen. Er kan een onderlinge interactie ontstaan dat een verhoogd risico op valincidenten met zich meebrengt. Vooral de grote hoeveelheden geneesmiddelen, het gebruik van risicovolle geneesmiddelen waaronder slaap- en kalmeringsmiddelen en het gebruik van verkeerde combinaties geneesmiddelen kunnen leiden tot valpartijen. Voorbeelden van risicovolle geneesmiddelen zijn o.a. slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, medicatie voor het hart, plasmedicatie.

Het is belangrijk om steeds correct je geneesmiddelen in te nemen wanneer je ze krijgt van de verpleegkundige. Als je nevenwerkingen ervaart, signaleer dit dan zeker aan de verpleegkundige of je arts.

30. Aan de linkerkant van de gang zijn steunbaren bevestigd. Aan de rechterkant staan stoelen. Welke kant is het veiligst om te stappen?

- A De kant van de stoelen. Zo kan ik indien nodig nog even zitten onderweg.
- B Aan de kant van de steunbaren. Zo kan ik indien nodig steun nemen onderweg.
- C Ik loop in het midden van de gang, zodat ik voldoende plaats heb om te stappen. Ik heb geen extra steun nodig.

Antwoord: B

Probeer telkens te stappen aan de kant van de gang waar de steunbaren zijn bevestigd. Zorg dat je voldoende plaats hebt om te stappen en dat je een eventueel loophulpmiddel op een veilige manier gebruikt. Als je onderweg obstakels ziet, vraag dan aan de zorgverleners om ze te verplaatsen, zodat je niet hoeft te slalommen tussen de hindernissen. Indien nodig, kan je aan hen ook vragen om even een stoel dichtbij te plaatsen om onderweg even uit te rusten.

Deel III: Vul aan.

31. Geef 4 voorbeelden van hoe je meer kan bewegen in het woonzorgcentrum.

Antwoord:

- ✓ Voer dagelijks je individuele oefentherapie uit bij de kinesitherapeut en/of ergotherapeut.
- ✓ Ga wandelen met een andere bewoner, familie of een verpleegkundige.
- ✓ Speel met je kleinkinderen.
- ✓ Neem deel aan een georganiseerde bewegingsactiviteit.

32. Welke zaken kunnen buiten rond het woonzorgcentrum een valpartij uitlokken? Geef 4 voorbeelden.

Antwoord:

- ✓ Bladeren en mos op het toegangspad.
- ✓ Drempels en opstapjes.
- ✓ Losliggende tegels.
- ✓ Natte plekken op het toegangspad bij regenachtig weer.

33. Zonder erbij stil te staan, gebruiken we in het dagelijks leven een aantal hulpmiddelen die ons kunnen helpen om de veiligheid te vergroten. Som er 3 op.

Antwoord:

- ✓ Een loophulpmiddel: een stok, rollator...
- ✓ Voldoende verlichting.
- ✓ Handgrepen.
- ✓ Antislipmatjes.

34. Geef 2 tips om een trap veiliger te maken.

Antwoord:

- ✓ Het kleven van antislip op de treden.
- ✓ De eerste en de laatste trede aanduiden met bijvoorbeeld een fluostrip.
- ✓ Geen voorwerpen op de trap leggen.
- ✓ Geen matje leggen onderaan de trap.

35. Geef 5 centrale personen die je kunnen helpen en tips kunnen geven om valpartijen te voorkomen.

- ✓ Huisarts;
- ✓ Kinesitherapeut;
- ✓ Verzorgende of zorgkundige;
- ✓ Ergotherapeut;
- ✓ Verpleegkundige.

DEEL V: Welke hulpmiddelen kan ik gebruiken, wanneer ...

36. ... het lastig wordt om een douche te nemen?

- ✓ Gebruik een vaste handgreep aan de muur.
- ✓ Plaats een douchekruk in de douche, zodat je al zittend kan douchen. Een tuinstoel met vaste armleuningen kan hiervoor een goed alternatief zijn.
- ✓ Gebruik een antislipmat in de douche om uitglijden te vermijden.

37. ... ik nog moeilijk kan rechtstaan vanuit zit?

- ✓ Zorg dat de stoel niet te laag is.
- ✓ Gebruik eventueel een zitkussen om het zitoppervlak van de stoel te verhogen.
- ✓ Vraag ondersteuning aan je zorgverleners bij het opstaan.
- ✓ Maak gebruik van de leuningen van je zetel of stoel.

38. ... ik moeilijk kan blijven rechtstaan aan de wastafel om me te wassen?

- ✓ Gebruik een stevige stoel of kruk om de activiteiten voor de wastafel in zit uit te voeren.
- ✓ Gebruik een kantelspiegel die je kan verstellen, zodat je hem zittend of staand kan gebruiken.
- ✓ Zorg ook voor voldoende plaats om je spullen neer te zetten. Plaats eventueel een tafeltje op dezelfde hoogte als je wastafel, zodat de wastafel zelf vrij blijft.

39. ... ik moeilijk kan rechtstaan van het toilet?

- ✓ Gebruik een toiletverhoger. Deze bestaan in verschillende uitvoeringen en hoogtes.
- ✓ Plaats een vaste handgreep aan de muur waarop je kan steunen tijdens het gaan zitten en rechtstaan.
- ✓ Gebruik een (losse) toiletsteun die je rond het toilet kan plaatsen. Er bestaan verschillende modellen: opvouwbaar, niet-opvouwbaar...
- ✓ Gebruik een toiletzitting met armsteunen.

DEEL VI: Woordzoeker.

De spelbegeleider tekent de woordzoeker op het bord. De deelnemers zoeken samen naar de zes verborgen woorden.

B	E	W	E	G	I	N	G
W	A	N	D	E	L	E	N
L	A	A	T	T	V	A	L
A	N	G	A	S	T	J	E
A	N	T	I	S	L	I	P
L	E	V	C	E	N	N	I
E	T	B	H	E	H	E	E
R	B	R	I	L	S	E	N

Verborgen woorden: WANDELEN – TAICHI – ANTISLIP – BEWEGING – BRIL - VAL

DEEL VII: hoe kom je weer recht na een val?

De spelbegeleider gaat hierbij op de grond liggen en de deelnemers zeggen hoe hij/zij op een juiste manier terug kan gaan rechtstaan.

- ✓ Rol op je buik door je hand over je buik in de andere richting te brengen
- ✓ Ga op handen en knieën zitten
- ✓ Zoek steun aan een stevig en stabiel meubel met je handen
- ✓ Zet één voet plat op de grond, plooi je knie en duw je op.

Bronnen voor het opstellen van de vragen en antwoorden Woonzorgcentra.

- 'Valquiz', opgesteld door Logo Schelde-Dender
- www.dezilversleutel.be
- www.valpreventie.be
- www.vermijdvallen.be
- www.provant.be
- Milisen, K. et al. (2012). *Valpreventie in woonzorgcentra: Praktijkrichtlijn voor Vlaanderen*. Leuven: Acco.
- Ziekenzorg CM: Folder 'Laat je niet vallen'