

## VALPREVENTIE IN WZC SINT- BARBARA

### Waarom valpreventie?

Teveel senioren en ouderen vallen één of meerdere keren per jaar met vaak zware gevolgen. Een groot deel van de valpartijen kan immers vermeden worden. Alleen moet “vallen” ernstig genomen worden en moet er tijdig gestart worden met maatregelen. Om iedereen bewust te maken van de verschillende valrisicofactoren hebben we in WZC Sint-Barbara het valpreventieteam opgericht.

### Valpreventieteam

Het valpreventieteam bestaat uit 10 teamleden en is zo samengesteld dat er van elke discipline én afdeling minstens één teamlid is vertegenwoordigd. Dit team wordt aangestuurd en gedelegeerd door een valpreventiecoördinator.

### Wat is onze visie?

WZC Sint-Barbara werkt actief aan het welbevinden en de veiligheid van de bewoner. Door het nemen van preventieve maatregelen trachten we het valrisico zo laag mogelijk te houden, hierbij de bewegingsvrijheid en de zelfstandigheid te vrijwaren zodat elke bewoner zich zonder zorgen kan verplaatsen.

### Wat zijn de valrisicofactoren?

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen de oorzaak zijn van een val. Het is zelden één enkele factor die de val veroorzaakt. Vaak spelen ook meerdere factoren tegelijk een rol. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter het valrisico.



## TIPS OM VALLLEN TE VOORKOMEN

### 1. Richt je kamer of woonplek veilig in

Vermijd losse snoeren of overbodig meubilair. Zorg voor voldoende beweegruimte zeker als je een stok of rollator gebruikt. Leg ook beter geen tapijten.

### 2. Blijf actief en fit

Beweeg zo veel mogelijk en probeer om niet te lang stil te zitten.

Door voldoende te bewegen onderhoud je je evenwicht en spierkracht waardoor je minder kans heb om te vallen.

Gebruik indien nodig hulpmiddelen zoals een rollator, kruk..

### 3. Draag veilige schoenen

Veilige schoenen zijn makkelijke schoenen of pantoffels in de juiste maat, die je enkel volledig omsluiten en voldoende steun geven.

Stappen op open pantoffels of slecht aansluitende schoenen, verhoogt het risico op vallen. Loop ook beter niet op blote voeten of kousen.

Voetproblemen laat je best behandelen door de pedicure.

### 4. Laat je zicht regelmatig controleren

Draag je een bril? Dan is een regelmatige controle van je ogen geen overbodige luxe. Hou ook je bril proper en steeds binnen handbereik. Gebruik voldoende verlichting, zeker bij valavond en 's nachts.

### 5. Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

Sta rustig recht uit bed of de zetel. Blijf even op de rand van je zetel of bed zitten voor je rechtstaat. Vermijd plotse of bruske bewegingen en drink voldoende water.

### 6. Spring goed om met je medicatie

Duizeligheid, bloeddrukval, slaperigheid, verminderde alertheid...

Medicatie heeft tal van bijwerkingen die ernstige valincidenten kunnen veroorzaken. Raadpleeg regelmatig je arts en informeer hem of haar over de bijwerkingen die zelf ondervindt. Neem je medicatie ook steeds op de aanbevolen tijdstippen.

### 7. Eet evenwichtig en gezond

Calcium en vitamine D zorgen voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in vis, melkproducten en groenen en fruit. Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht. Een tekort aan calcium of vitamine D is niet abnormaal. Vitamine D-supplementen kan je kopen bij de apotheek. Vraag hiervoor advies aan je huisarts

### 8. Plan indien nodig je toiletbezoeken

Drink minstens 1,5 liter water per dag. Beperk cafeïne en eet voldoende vezels. Ga regelmatig en op vaste tijdstippen naar het toilet. Wanneer je toch de drang voelt opkomen, wacht dan niet tot het laatste nippertje om te gaan...

Heb je nog vragen rond valpreventie of wens je meer info?  
Hiervoor kan je steeds terecht bij

valpreventiecoördinator  
Anne Meuws  
[anne.meuws@sintbarbara.be](mailto:anne.meuws@sintbarbara.be)

bronnen  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)