



# Vallen, sta er even bij stil



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Inhoud

Wat is vallen?	3
Oorzaken van vallen	4
Gevolgen van vallen	6
Valpreventie in het ziekenhuis	7
Valpreventie thuis	10
Rechtkomen na een val	14
Hulpmiddelen	16
Controlelijst valpreventie	18
Tot slot	26
Contact	27

*Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke brochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: “hij”, ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin.*

Een valpartij is snel gebeurd. Zowel thuis als in het ziekenhuis. U staat er waarschijnlijk niet bij stil, maar een groot aantal ongevallen gebeuren in eigen woning. Een val van de trap, struikelen over een mat, het struikelen over drempels, ... het komt vaker voor dan u denkt.

Nu bent u in het ziekenhuis, omdat er een onderzoek gedaan moet worden of omdat zorg of behandeling noodzakelijk is. Dit betekent dat u in een voor u onbekende omgeving verblijft waardoor het risico op een val groter wordt, bijvoorbeeld door het gebruik van medicijnen of omdat u voor een onderzoek langere tijd niets mag eten. In het ziekenhuis zullen uw weerstand, beweeglijkheid en functies zoals horen en zien anders zijn dan thuis. Ook hierdoor kan de kans op vallen toenemen.

**In deze brochure vindt u informatie over wat u kunt doen om het risico op vallen in het ziekenhuis en thuis te beperken.**

## Wat is vallen?

Vallen is een onbedoelde, plotselinge gebeurtenis waarbij u op de grond terecht komt.

Valincidenten komen bij elke leeftijdscategorie voor. Vanaf een leeftijd van 65 jaar is 1 op 3 personen jaarlijks het slachtoffer van een val.

Uit onderzoek blijkt dat 10% tot 31% van de 65-plussers zelfs twee of meerdere keren per jaar valt. In het ziekenhuis zijn deze percentages helaas nog hoger.



# Oorzaken van vallen

Vallen is geen ziekte, maar een gebeurtenis als gevolg van allerlei verschillende oorzaken.

## Persoonsgebonden risicofactoren

### Evenwicht, mobiliteit en spierkracht

- “Drop attack”: plotse zwakte in benen, zonder bewustzijnsverlies, waarna men niet meer alleen rechtop raakt
- Evenwichtsverlies door acute draaierigheid na een plotse beweging
- Evenwichtsstoornissen door herseninfarcten, gezichtsproblemen, verlies van gevoel in benen, onvoldoende training
- Spierzwakte ten gevolge van een chronische ziekte, door te weinig oefening, door ernstige vermagering, ...
- Artrose van gewrichten en bewegingsbeperkingen
- Gangstoornissen door een vroegere heupoperatie, ziekte van Parkinson of CVA (cerebraal vasculair accident), voetproblemen, pijn, ...
- Beperkt zijn in uitvoering van activiteiten van het dagelijks leven
- Een loophulp nodig hebben: een stok, kruk of rollator

### Medicatie

- Gebruik van verschillende geneesmiddelen tegelijkertijd, slaapmiddelen, kalmeermedicatie, bloeddrukverlagers
- Acut effect van medicatie met overweldigende moeheid



## **Mentale status**

- Acute verwardheid, bijvoorbeeld bij een ziekenhuisopname
- Mentale defecten, zoals dementie
- Depressie
- Angst

## **Valangst**

### **Orthostatische hypotensie**

- bloeddrukdaling door te snel recht te komen, door slechte hartfunctie, uitdroging of medicatie

### **Zicht**

- slecht zien

### **Voeten en schoeisel**

### **Ongeval met struikelen, uitglijden of ergens tegenaan lopen**

### **Acuut ziek zijn, zoals bij een longontsteking**

### **Onoplettendheid of duizeligheid**

### **Syncope: plots kortdurend bewustzijnsverlies, plotse tijdelijke verlamming**

### **Ouder dan 80 jaar zijn**

### **Alcoholgebruik**

### **Incontinentie**

## Omgevingsgebonden oorzaken

### Thuis

Dit gaat over de thuisomgeving en de gemeenschap waarin u leeft. Omgevingsfactoren zijn in een derde tot de helft van de valpartijen een belangrijke uitlokkende factor. U kan in uw thuisomgeving vallen door gevaarlijke trappen, onvoldoende of gebrekkige verlichting, onaangepaste bouw, hoge drempels, ... (structurele factoren), rondslingerende objecten, omgekrulde tapijten, ... (niet-structurele factoren).

Belangrijke omgevingsfactoren buiten het huis die een invloed hebben op valpartijen, zijn de toegankelijkheid van openbare gebouwen, de aanwezigheid van voldoende rustplaatsen, veilige voetpaden, aangepaste drempels, voldoende lange wachttijden aan oversteekplaatsen, voldoende straatverlichting, ...

### Ziekenhuis

In het ziekenhuis moet u opletten voor volgende omgevingsgebonden risicofactoren: natte en/of gladde vloeren, oneffen vloeroppervlak, bedden die niet in de laagste stand staan, onvoldoende verlichting, te veel obstakels in de kamer zoals rolstoel, infuusstaander, allerlei toestellen...

## Gevolgen van vallen

### Lichamelijke gevolgen

Mogelijke gevolgen op lichamelijk vlak: breuken, onderkoeling, uitdroging, longontsteking, hersenbeschadiging, pijn. Ook blijvende restletsels met verminderd functioneren kunnen een gevolg zijn.

In ongeveer dertig procent van de gevallen leidt dit tot lichamelijke letsels: een snij- en schaafwonde of een kneuzing. Soms zijn de gevolgen echter ernstiger en leidt een val tot een breuk of een ernstige bloeding

## Psychologische gevolgen

Een val heeft vaak ook psychologische gevolgen, zoals angst en onzekerheid. Sommige ouderen gaan uit voorzichtigheid hun activiteiten verminderen. Anderen stappen extra voorzichtig met een nieuw gangpatroon dat de kans op een valpartij verhoogt. Nog anderen beslissen, uit angst na een val, om in een rusthuis te gaan wonen. Ook bij de familie zal zo'n valpartij de bezorgdheid verhogen en kunnen twijfels rijzen of thuis wonen nog wel voldoende veilig is.

## Sociale gevolgen

Ten gevolge van een val kan er een toegenomen zorgafhankelijkheid ontstaan. Ook de angst om buiten te komen, sociaal isolement, ed. zijn mogelijk belangrijke sociale gevolgen.

## Financiële gevolgen

Denk maar aan ziekenhuiskosten, het aanschaffen van hulpmiddelen, aanpassen van de woning, ...

# Valpreventie in het ziekenhuis

Veel incidenten in ziekenhuizen hebben te maken met 'vallen'. Een val is, ook in het ziekenhuis, snel gebeurd.

Alle AZ Jan Portaels- medewerkers zetten zich in om een val tijdens uw verblijf te vermijden en zijn altijd bereid om u te helpen. Daarnaast wordt er voortdurend aandacht geschonken aan een 'veilige ziekenhuisomgeving'.

- Gladde vloeren worden vermeden.
- Oneffenheden, losliggende delen in de vloeren worden steeds zo snel mogelijk weggewerkt.
- Aandacht voor correcte verlichting in kamer en gang.
- Muren en gangen werden voorzien van stevige steunen/leuningen.

## Tips om valpartijen tijdens uw opname in het ziekenhuis te vermijden

Valincidenten kunnen nooit volledig voorkomen worden. Toch kunt u, samen met uw familie en vrienden, het risico op vallen sterk verminderen door enkele eenvoudige tips op te volgen.

### Kledij en schoeisel

- Breng gesloten schoenen mee met goede grip of vraag dit aan een familielid. Aangepast en veilig schoeisel:
  - Omsluit de hele voet
  - Moet kunnen aangespannen worden (veters of velcro)
  - Heeft een stevige platte zool met reliëf (vermijd een gladde zool)
  - Heeft geen hak of een hak max van 3 à 4 cm
  - Heeft een platte stevige zool zodat de positie van de voet optimaal ondersteund wordt
- Loop niet op kousen of anti-trombosekousen, loop niet op blote voeten.
- Zorg ervoor dat uw kleding niet over de grond sleept.

### Beweging

- Blijf in beweging, bijvoorbeeld door over de afdeling te lopen. Dit kan ook heel goed samen met uw bezoek. Overlegt u samen met de verpleegkundige wat kan en mag. Liever drie maal daags een klein stukje dan één keer een grote afstand lopen.
- Neem rustig uw tijd om u te verplaatsen/rechtstaan. Kom rustig overeind en vermijd bruuske bewegingen.
- Gebruik indien nodig hulpmiddelen om te stappen.
- Meld duizeligheid aan de arts en de verpleegkundige.

### Vraag hulp



- Meld het aan de zorgverlener indien u moeilijk te been bent of indien u reeds de voorbije 6 maanden gevallen bent.
- Als u bang bent om te vallen, bespreek dit dan met de verpleegkundige of arts.
- Vraag gerust hulp bij het in- en uit bed stappen, bij het lopen, als u zich onzeker voelt (zeker 's nachts).
- Vraag hulp om op en af de behandeltafel te gaan.
- Door onverwacht snel naar toilet te moeten gebeuren vaak valincidenten. Probeer na te gaan op welke tijdstippen u in het algemeen naar het toilet moet, zodat u dit op tijd kunt aangeven. De verpleegkundige kan u dan hulp en ondersteuning bieden.
- Soms kan het voorkomen dat u wat langer moet wachten voordat een verpleegkundige reageert op uw belsignaal. Een reden hiervoor is dat de verpleegkundige vaak keuzes moet maken naar welke beloproep hij/zij eerst moet gaan. Wacht tot de zorgverlener er is. Wees geduldig als u begeleiding nodig heeft. Heel belangrijk is dat u in zo'n situatie niet zelf opstaat!

### Horen en zien

- Als je minder goed ziet vergroot het valrisico. Wanneer u slechter ziet, kunt u obstakels over het hoofd zien. Ook het slecht kunnen inschatten van diepte kan ervoor zorgen dat u sneller valt. Ook als je je verplaatst in het donker vergroot het risico op vallen. Meld het aan de verpleegkundige of arts als u problemen hebt met uw zicht
- Gebruik uw bril en/of hoorapparaat.
- Laat uw bril en hoorapparaat regelmatig nakijken.
- Let op met multifocale glazen.

### Medicatie

- Neem tijdens uw verblijf in het ziekenhuis geen medicijnen in waarvan de arts of de verpleegkundige niet op de hoogte zijn. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen.

## Veiligheid

- Meld gevaarlijke situaties die een val zouden kunnen veroorzaken zoals natte of gladde vloeren, loszittende vloerbekleding, oneffenheden, defecte verlichting, ... aan een verpleegkundige of een andere zorgverlener.
- Zet de infuusstaander langs de kant dat u uit bed stapt.
- Doe het licht aan als u 's nachts naar het toilet gaat.
- Zet uw bed altijd op de laagste stand.
- Hou voorwerpen die u vaak nodig hebt, zoals uw zakdoek, bril of telefoon dicht bij u zodat u er niet naar moet reiken als u ze wilt gebruiken.
- Laat geen voorwerpen slingeren.
- Als u steun zoekt tijdens het lopen, zorg er dan voor dat u zich enkel vastgrijpt aan materiaal dat niet kan rollen of wegschuiven. Controleer ook of de wieltjes van uw rolstoel, zetel en bed vastgezet zijn.

### Breng ook uw familie op de hoogte over valpreventie.

Als u toch valt in het ziekenhuis zullen medewerkers u helpen en de nodige zorg verlenen. Uw valincident zal zeer nauwkeurig opgevolgd worden. Alle mogelijke oorzaken worden geanalyseerd zodat uw veiligheid en die van uw medepatiënten in de toekomst nog verhoogt.

## Valpreventie thuis

### Tips om valpartijen thuis te vermijden

#### Persoonsgebonden preventiemaatregelen

- Draag gepaste kledij: makkelijk loszittende kleren, niet te lang, te groot of te strak. Gepast en stevig schoeisel, gesloten pantoffels, geen slippers. Loop niet rond op sokken.

- Draag steeds uw bril en/of hoorapparaat.
- Gebruik steeds uw loophulp aangepast aan uw verminderde mobiliteit. Ook 's nachts.
- Verplaats u rustig. Ook wanneer de deurbel gaat of de telefoon rinkelt.
- Vermijd bruuske bewegingen.
- Draag geen zware lasten.
- Houd steeds één hand vrij om u vast te houden.
- Neem tijd om rustig recht te staan, uit bed te komen en naar toilet te gaan.
- Neem medicatie volgens voorschrift en in overleg met de huisarts.
- Extra aandacht voor vallen indien u slecht te been bent, gemakkelijk uw evenwicht verliest of spierzwakte ondervindt, snel draaierig bent, al eens gevallen bent de afgelopen zes maanden.

### Omgevingsgebonden preventiemaatregelen

- Verwijder of bevestig losliggende tapijten, matjes, traplopers.
- Vermijd slecht onderhouden vloeren (losliggende tegels, kuilen), vuile en natte vloeren.
- Voorkom niveauverschillen door ze te overbruggen of wandbeugels te voorzien.
- Leg losliggende elektriciteitsdraden langsheen muurplinten, maak ze vast met clips of een kabelgoot. Zeker niet onder tapijten leggen.
- Verwijder regelmatig rondslingerende voorwerpen.
- Voorzie voldoende bewegingsruimte tussen meubelen van minimum 90 cm zodat u met een loophulp kan passeren.
- Sluit steeds alle deuren en lades van kasten.
- Plaats geen meubels voor lichtsckelaars en stopcontacten.
- Verlicht elke ruimte, straatverlichting volstaat niet.
- Nachtverlichting moet vanuit het bed bediend kunnen worden. Ook hier volstaat straatverlichting niet.
- Doe iets aan ramen, rolluiken en gordijnen die moeilijk te ope-

nen zijn door plaatsgebrek. Voorzie ook hier steeds voldoende plaats, plaats er geen meubels voor.

- Ga enkel op stevige stoelen met armleuningen zitten, niet op krukjes.
- Vermijd te lage zetels, stoelen en bed. Beide voeten moeten op de grond kunnen staan met de knieën in een hoek van 90°.

## Trap

- Een eventuele traploper moet degelijk vastgemaakt zijn.
- Plaats anti-slipstrips op elke trede om uitglijden te voorkomen.
- Voorzie een tweede leuning om u stevig vast te kunnen houden.
- Daal de trap af met het gezicht naar de trap toe.

## Rond de woning

- Volg het weerbericht op tijdens de wintermaanden. Ijsel en sneeuw worden bijvoorbeeld vaak aangekondigd.
- Vraag iemand uit uw familie (mantelzorg) om strooizout te werpen bij sneeuw of ijsel.
- Veel ongevallen gebeuren tijdens het ledigen van de brievenbus. Let hierbij goed op.
- Zorg dat bladeren en takken weggeveegd worden zodat er geen hindernissen zijn wanneer u het wandelpad volgt.
- Herstel losliggende tegels.

## Algemene tips

- Plaats regelmatig gebruikte voorwerpen tussen schouder- en bekkenhoogte, binnen handbereik.
- Hou steeds een draagbare telefoon/gsm op zak.
- Haast u niet voor een rinkelende telefoon.
- Schaf een personalarmsysteem aan.
- Voorzie voldoende rust- en steunpunten: een stoel in de badkamer, op de overloop, in de gang, ...
- Voorzie een WC-stoel of urinaal 's nachts.

- Voorzie nachtlampjes.
- Plaats wandbeugels in badkamer/WC of aan niveauverschillen.
- Voorzie antislipsystemen in de badkamer: in en aan het bad of de douchecel.
- Zorg dat scherpe hoeken afgerond zijn of afgeplakt met mousse om verwondingen te voorkomen indien u toch zou vallen.
- Vermijd zo veel mogelijk trappen door op het gelijkvloers te verblijven. Plaats eventueel het bed beneden.
- Een bed of zetel kan verhoogd worden door bijvoorbeeld bed- en zetelverhogers.
- Voorzie schoonmaakgereedschap met een lange steel.
- Schaf een ‘verlengde arm’ aan om iets op te rapen.
- Een nachtlampje in het stopcontact zorgt op de hal of overloop voor net genoeg licht om nachtelijk toiletbezoek mogelijk te maken. De lichtopbrengst is laag genoeg om niet storend te zijn tijdens de slaap. Er bestaan verschillende modellen, onder andere met een ingebouwde licht- of bewegingssensor.

## Hulp in de buurt

Maak goede afspraken met familie, buren of kennissen zodat zij onmiddellijk alarm kunnen slaan mocht er iets gebeuren. Enkele voorbeelden van zulke afspraken kunnen zijn:

- Bezorg hen een reservesleutel.
- Bel hen dagelijks op hetzelfde tijdstip.
- Ga dagelijks bij elkaar langs op hetzelfde tijdstip.
- Bel iemand wanneer u in bad gaat en laat hen nadien weten wanneer u klaar bent.

# Rechtkomen na een val

Onderstaande afbeeldingen tonen stap voor stap hoe u best recht tracht te komen na een valpartij.

1. Plooi één been.



2. Rol om tot u op uw buik ligt.



3. Steun op beide handen en voeten, duw u van de grond af.



4. Nu kan u op uw handen en knieën steunen.



5. Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp waarop u kan steunen om recht te komen.



6. Steun met uw handen op de stoel en hef uw knieën zodat één been gebogen is, met uw voet plat op de grond.



7. Steun met uw handen op de zitting van de stoel en sta recht.



Indien rechtekomen na een val niet lukt omwille van pijn of een breuk, lukt het misschien wel om op uw achterwerk of al kruipend tot bij een telefoon te geraken.

Tracht ook steeds voor 'isolatie' te zorgen terwijl u op de grond ligt om onder uw lichaam te leggen, zoals kussens, handdoeken, kledingstukken, lakens, ...

## Hulpmiddelen

Contacteer een sociaal werker of ergotherapeut van het AZ Jan Portaels voor informatie over hulpmiddelen of uw mutualiteit of thuiszorgwinkel. U kan eveneens via de mutualiteit een beroep doen op een ergotherapeut.

Informeer ook naar eventuele aanpassingspremies of contacteer het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap.

### Mutualiteiten

Bij de mutualiteit kan u terecht voor info en advies. Hier kan ook terecht voor het uitlenen van materiaal, aanpassing aan u huis, voor hulp aan huis,...

### Thuiszorgwinkels

In de thuiszorgwinkel kan u hulpmiddelen, verzorgingsmateriaal, steunzolen, steunkousen,... kopen of huren.

### Woningaanpassing en ergotherapeutisch advies/begeleiding

Deze dienst is gericht op het verlenen van advies omtrent woningaanpassing en keuze van hulpmiddelen. Voor het advies en de ondersteuning kan je terecht bij onze ergotherapeut ( of de ergotherapeut van uw mutualiteit). Kleine aanpassingen in je woning kunnen er al voor zorgen dat je langer thuis kan blijven wonen.

Voorbeelden van woningaanpassingen:

- traplif
- verbreden van deuren
- plaatsen van wandbeugels
- inrichting van een ziekenhuiskamer
- aanpassingen aan de badkamer (zoals een douchezit of toiletverhoger)
- ...



## Personen Alarm Systeem (PAS)

Een alarmsysteem is bedoeld voor ouderen met een verminderde mobiliteit, een verhoogd risico voor vallen of onwel worden, in geval van nood, bij een gevoel van onveiligheid of wanneer men niet in staat is om de telefoon te bedienen. Sociale alarmering richt zich ook naar ouderen die alleen wonen of samenwonen met een persoon die niet in staat is hulp te bieden.

Het systeem bestaat uit een alarmtoestel en een draadloze alarmzender. Het alarmtoestel wordt aangesloten op de telefoonlijn. Met dit alarmsysteem kan men op elk moment van de dag, maar ook 's nachts hulp inroepen. Bij alarm zal het toestel geheel automatisch via de telefoonlijn de alarmcentrale oproepen. In een noodsituatie zal de alarmcentrale onmiddellijk een hulpverlener verwittigen. De lijst van mogelijke hulpverleners wordt samen met u en uw familie samengesteld vóór de plaatsing van het toestel.

## Senioren gsm-toestel

Verschillende gsm-toestellen beschikken over een SOS- of noodknop. Kijk er de handleiding op na.



## Controlelijst valpreventie

Sta bewust even stil bij de veiligheid van uw woning en manier van leven. Eventuele (kleine) aanpassingen kunnen simpel uitgevoerd worden. Controleer uw huidige woon- en leefsituatie aan de hand van deze controlelijst.

- Mijn kledij is aangepast en sleept niet over de grond.
- ja of neen
- Ik draag gesloten (tenen en hiel) schoeisel met lage hak.
- ja of neen
- Ik gebruik altijd mijn hulpmiddel (bril, stok, hoorapparaat, ...).
- ja of neen
- Ik draag steeds een draagbare telefoon, gsm of personenalarm bij me. In geval van nood kan ik steeds iemand contacteren.
- ja of neen
- Ik laat niets slingeren en ruim regelmatig op (vloer, werkbladen, trap).
- ja of neen
- Ik sluit kasten en laden onmiddellijk.
- ja of neen
- Ik sta nooit te snel of te plots recht.
- ja of neen

- Ik laat het licht aan bij donker weer.
- ja of neen
- Ik neem medicatie in volgens voorschrift, in overleg met een arts.
- ja of neen
- Ik neem altijd de leuning vast als ik een trap op- of afga.
- ja of neen

### **Mijn woning**

- Tapijten zijn vastgekleefd of er ligt een antislipstrip onder.
- ja of neen
- Er is overal voldoende verlichting.
- ja of neen
- Stopcontacten en lichtsakelaars zijn goed bereikbaar. Er staan geen meubels voor.
- ja of neen
- Elektriciteitsdraden zijn vastgemaakt en liggen langsheen de muur.
- ja of neen
- Vloeren zijn gemakkelijk te onderhouden, proper en droog.
- ja of neen
- Deurklinken zijn naar binnen afgerond zodat ik er niet kan blijven aanhangen met mijn mouw.

- ja of neen
- Er zijn voldoende rust- en steunpunten voorzien, zoals een stoel in de badkamer, op de overloop, in de gang, ....
- ja of neen
- Toegangspad naar mijn woning is verhard, effen en slipvrij.
- ja of neen
- Het toegangspad is minimum 90 cm breed.
- ja of neen
- Een trap of helling op dit toegangspad heeft een leuning.
- ja of neen
- Lift is toegankelijk met hulpmiddelen (loopkader, rolstoel).
- ja of neen
- De trap in de hal heeft minstens één stevige armleuning.
- ja of neen
- De trap is voorzien van antislipstroken.
- ja of neen
- Een eventuele traploper is degelijk vastgemaakt.
- ja of neen
- De trap heeft brede treden.
- ja of neen

- Op de eerste en laatste trede kleeft een fluorescerende strook om deze duidelijk aan te geven.
- ja of neen

### Woonkamer

- Er is voldoende bewegingsruimte tussen meubels van minstens 90cm.
- ja of neen
- In de zetel kan ik met beide voeten aan de grond en mijn knieën vormen een rechte hoek van 90 graden.
- ja of neen
- Kasten en laden zijn makkelijk bereikbaar en vlot te openen.
- ja of neen



## Keuken

- Werkblad, keukentoestellen staan op een goede werkhoogte (75 à 80 cm).
- ja of neen
- Ik gebruik een stabiel opstapje of trapladder met leuning en brede (antislip) treden.
- ja of neen
- Ingrediënten en voorwerpen die ik regelmatig gebruik, staan op een goede hoogte: zware potten en pannen op bekkenhoogte, lichtere voorwerpen op schouder- of bekkenhoogte.
- ja of neen

## Slaapkamer

- Er is voldoende vrije ruimte rond het bed, minimum 90 cm.
- ja of neen
- Het bed is aan drie zijden vrij.
- ja of neen
- Als ik op de rand van mijn bed zit kan ik met beide voeten aan de grond en mijn knieën vormen een rechte hoek.
- ja of neen
- Voorwerpen die ik het meest nodig heb, hangen/licgen op goede hoogte (tussen schouder en bekken).
- ja of neen

- Toilet is makkelijk bereikbaar of er staat een toiletstoel naast bed.
- ja of neen
- Ik kan vanuit het bed de lichtsakelaar bedienen.
- ja of neen

### **Toilet en badkamer**

- Als ik op het toilet (inclusief toiletverhoog) zit, kan ik met beide voeten aan de grond en mijn knieën vormen een rechte hoek.
- ja of neen
- Bij een toilet zonder venster steek ik steeds het licht aan.
- ja of neen
- Er zijn goed geplaatste handgrepen.
- ja of neen
- Toiletruimte is groot genoeg om hulp of hulpmiddel (rollator) toe te laten.
- ja of neen
- De deur draait naar buiten open.
- ja of neen
- De badkamer is voldoende verlucht.
- ja of neen
- Bad en douche hebben antislipstroken of antislipmat.

- ja of neen
- De douche heeft een lage instap.
- ja of neen
- Er zijn handgrepen/badbeugels aanwezig aan bad/douche.
- ja of neen
- Er is een bad- en/of douchezit aanwezig.
- ja of neen
- Er staat een stoel in de badkamer als mogelijk rustpunt.
- ja of neen

### **Berging/garage**

- Wasmachine en droogkast staan op een verhoog van 40 cm of hebben een deur bovenaan, zodat ik me niet onnodig buk.
- ja of neen
- Er is voldoende stevige en stabiele stapelruimte.
- ja of neen
- Gereedschap is veilig opgeborgen.
- ja of neen
- Er is een opbergsysteem voor borstels, aftrekkers en tuingereedschap waardoor deze niet onderuit schuiven.
- ja of neen



- Garagepoort is vlot bedienbaar of elektrisch bedienbaar.
- ja of neen
- Ik kan vlot in en uit mijn auto; de portieren kunnen langs beide zijden volledig open.
- ja of neen

### Terras/de tuin

- Het terras is slipvrij en effen.
- ja of neen
- Het tuinpad is verhard en effen.
- ja of neen
- Bij tuinwerk draag ik gesloten tuinschoenen en maak ze na gebruik onmiddellijk proper.
- ja of neen

### Conclusie

In kader van een doeltreffende valpreventie kan u na het invullen van deze controlelijst gemakkelijk detecteren waar en hoe u preventieve maatregelen kan nemen om vallen en de daarbij horende valschade te voorkomen of te beperken.

Het zijn meestal simpele en makkelijk uit te voeren veranderingen in uw woon- en leefsituatie. Ervaring leert dat het de moeite waard is om hier de nodige tijd in te investeren.

## Tot slot

Wij hopen u met deze brochure voldoende geïnformeerd te hebben omtrent de mogelijke oorzaken en gevolgen van valpartijen, risico-profielen, valpreventie, hulpmiddelen, ...

Mocht u toch nog vragen of bedenkingen hebben, aarzel dan zeker niet om het zorgteam van de afdeling, een sociaal werker of ergo-therapeut aan te spreken. Wij helpen u graag verder.

# Contact

Geriatric 1 | T 02 257 58 60

Geriatric 2 | T 02 257 58 70

Heelkunde en Inwendige

Geneeskunde 3 | T 02 257 58 10

Revalidatie | T 02 257 57 90

Heelkunde 2 | Orthopedie | T 02 257 57 30



## Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50  
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde