

Valpreventie: informatiekaart voor medewerkers

De V&V medewerker heeft drie taken bij valpreventie:

1. Signaleren
2. Adviseren/voorlichten
3. Verwijzen

Signaleren

Valongelukken worden meestal veroorzaakt door een combinatie van persoons- en omgevingsgebonden factoren.

Persoonsgebonden factoren:

- afname in spierkracht
- mobiliteitsstoornissen
- verminderde zintuiglijke vermogens (zicht, gehoor)
- slechte conditie van de bloedsomloop
- lage bloeddruk
- verminderde reactiesnelheid
- verminderd evenwicht
- urine-incontinentie
- ziekte van Parkinson
- depressie
- fysieke beperkingen
- cognitieve stoornissen.

Omgevingsgebonden factoren

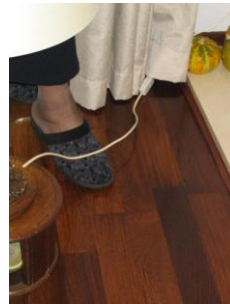
- medicijngebruik/polyfarmacie
- psychofarmacagebruik
- slecht zittende schoenen
- losse snoeren op de vloer
- losse kleding en voorwerpen
- onvoldoende verlichting
- hoge drempels
- eerder gevallen
- slecht functionerende hulpmiddelen (boodschappentas zonder wielen, slechte huishoudtrap, slecht onderhouden rollator)
- alcoholgebruik.

Daarnaast spelen het gedrag (snel opstaan, te weinig bewegen, haasten) en de mate van valangst een rol.

Adviseren/voorlichten

Tien tips ter preventie van vallen en fracturen in de thuissituatie:

1. Adviseer kleding te verwijderen of te voorzien van antislipmateriaal.
2. Adviseer kabels en snoeren langs de muur te bevestigen.
3. Adviseer een veilige badkamer met handgrepen en een antislipmat in bad of douche.
4. Adviseer hulpmiddelen, zoals een rollator, jaarlijks te laten controleren op gebreken.
5. Adviseer een goede verlichting binnen maar ook buiten (bijvoorbeeld automatisch buitenlicht).
6. Adviseer een extra telefoon naast het bed of een alarmsysteem dat zorgt voor tijdige hulp bij een val.
7. Adviseer ouderen om geen spullen op de trap te leggen.
8. Voorkom bukken of uitrekken: zet alle zaken die de oudere nodig heeft op pakhooft.
9. Adviseer ouderen te leren hoe zij kunnen opstaan na een val.
10. Adviseer een goede voeding en voldoende beweging, dit verbetert de balans en spierkracht en vermindert het val- en fractuurrisico.



Bron: Consument en Veiligheid

Verwijzen

Een aantal maatregelen om valrisico's te verkleinen kun je niet zelf nemen. Je zult de cliënt moeten doorverwijzen naar andere instanties/hulpverleners:

- Woningaanpassingen.
- Interventies op het gebied van goed schoeisel bij ouderen met een verminderde stabiliteit en balans.
- De voorgeschreven medicatie kritisch evalueren. Veel medicijnen vergoten de kans op vallen. Medicijnen blijven langer werkzaam in het lichaam als men ouder wordt, doordat lever en nieren er langer over doen om ze af te breken. Maar bijwerkingen blijven ook langer bestaan. De kans op vallen wordt groter als een cliënt meerdere medicijnen gebruikt. Consument en Veiligheid heeft een brochure gemaakt voor cliënten over medicatie en vallen: "*Rechttop blijven staan met medicijnen. Medicijngebruik en vallen gaat vaak samen*". Deze brochure is te verkrijgen op www.veiligheid.nl en ook beschikbaar in het Engels, Turks en Arabisch.
- Valangst bij ouderen proberen te verminderen. Kijk naar lokaal aanbod voor cursussen en trainingen om valangst bij ouderen te verminderen.
- Aandacht hebben voor het gezichtsvermogen en hier indien nodig correcties in aanbrengen.
- Een cardiovasculaire evaluatie doen.
- Oefenprogramma's aanbieden met op het individu afgestemde training van evenwicht en spierkracht te starten bij ouderen met een valgeschiedenis. Bijvoorbeeld valpreventiecurssussen door lokale fysio- of ergotherapeuten.
- Cliënt doorverwijzen naar fysio-/ergotherapeut, valpoli of klinisch geriater.

Doorverwijzen:

Voor	Verwezen naar
Advies over lopen/bewegen en hulpmiddelen	Ergotherapeut
Klussendienst Bewegingscursus Informatiemiddagen	Welzijnswerk voor ouderen
Informatie over hulpmiddelen Kopen van hulpmiddelen zoals rollator of verlengde arm Voor het realiseren van woningaanpassingen	Thuiszorgwinkel
Voor het kopen van snoergoten, antislip, handvatten etc.	Klussendienst (welzijnswerk voor ouderen)
Voor het kopen van een degelijke keukentrap, verlengde stoffer en blik enz.	Bouwmarkt
Klachten over losliggende tegels, slechte verlichting en obstakels	Winkel voor huishoudelijke artikelen
Informatie over zwemaanbod voor specifieke doelgroepen en openingstijden	Meldpunt klachten gemeente
Vragen over medicatie en dosering	Zwembad
Vragen over medicatie en bijwerkingen	Huisarts
Vragen over aangepast vervoer	Apotheek
Verminderd zicht	Gemeente
Incontinentie	Opticien
	Incontinentieverpleegkundige



Vilans



THUISZORG
ROTTERDAM