

HALT — U — VALT !!!!!!!!

AKTIE “HALT U VALT”

Let op! Een veilig gevoel zegt niets over hoe veilig uw huis daadwerkelijk is. Wanneer u op een vraag in de checklist “JA” heeft geantwoord is uw situatie veilig.

Wanneer u in de checklist met “NEE” heeft geantwoord loopt u een groter risico op een val.

Enkele gegeven:

1 op de 40 personen in de groep 55+ valt in Nederland

1 op de 25 personen in de groep 70+ valt in Nederland

Dit betekent dan er elke 4 minuten iemand valt in Nederland

Totaal er jaarlijks 120.000 personen worden opgenomen in ziekenhuizen door het vallen, waarvan er voor korte en langere tijd er in het ziekenhuis blijven 35.000 “

Van de 35.000, die door een val worden opgenomen overlijden er 2.000 “

CHECKLIST OM VALLEN TE VOORKOMEN.

Zijn alle elektriciteitsnoeren langs de plint weggewerkt	ja / nee
Is er overal voldoende loopruimte in huis	ja / nee
Is er overal voldoende licht	ja / nee
Is de stoep is steeds vrij van bladeren en mos	ja / nee
Hebt u bij de voordeur geen opstapje waar u over kunt struikelen	ja / nee
Kunt u uw buitendeur gemakkelijk openen en sluiten	ja / nee
Zijn er geen uitstekende stoeptegels	ja / nee
Is het trappenhuis ook (in uw flat of appartement) goed verlicht	ja / nee
Zijn uw vloeren niet glad maar stroef	ja / nee
Zijn uw trap treden voldoende stroef	ja / nee
Zitten alle trapleuningen stevig vast.	ja / nee
Hebt u losse vloerkleedjes van antislip voorzien of opgeruimd	ja / nee
Hebt u uw drempels verwijderd of de kanten afgeschuind	ja / nee
Hebt u in de badkamer antislip aangebracht (vloer, douche en bad)	ja / nee
Kunt u probleemloos in en uit uw bad / douche stappen	ja / nee
Hebt u een haak om hoge klpraampjes te bedienen	ja / nee
Slaapt u in een verhoogd bed of seniorenbed	ja / nee
Hebt u handgrepen bij de douche en het toilet	ja / nee
Hebt u gereedschap met een extra lange steel om bukken te voorkomen	ja / nee
Hebt u een verhoogd toilet	ja / nee
Kan de deur van uw toilet kan van buitenaf geopend worden	ja / nee
Zijn uw deurklinken zo teruggebogen dat uw mouw niet blijft haken	ja / nee
Hebt u een goed zittende stoel met leuningen, waaruit u goed op kunt staan	ja / nee
Overlegt u regelmatig met uw huisarts over uw medicijngebruik	ja / nee
Kent u de bijwerkingen van uw medicijnen	ja / nee
Neemt u uw medicijnen op de juiste manier in	ja / nee
Gebruikt u slaaptabletten of pillen tegen nervositeit of gespannenheid op de juiste manier.	ja / nee
Controleert u regelmatig uw medicijnen op de houdbaarheidsdatum	ja / nee
Eet u gevarieerd	ja / nee

Krijgt u voldoende lichaamsbeweging(5 dagen per week 30 minuten per dag)	ja / nee
Gebruikt u een stevige huishoudtrap met beugel	ja / nee
U gebruikt een trapje en nooit op een krukje of stoel om iets te pakken	ja / nee
U gebruikt fietstassen of karretje voor uw boodschappen	ja / nee
Uw zware en veelgebruikte spullen staan op een makkelijke bereikbare plek	ja / nee
U let er op dat er geen spullen op de traptreden liggen	ja / nee
U loopt u rustig de trap op en rent niet	ja / nee
Laat u uw schoorsteen (kachel /open haard) minstens eenmaal per jaar vegen	ja / nee
Wordt uw CV / geiser eenmaal per jaar gecontroleerd en schoongemaakt	ja / nee
Is de ruimte waar uw CV hangt goed geventileerd	ja / nee
Maakt u regelmatig het filter van uw afzuigkap schoon	ja / nee
Let u er op dat uw apparatuur niet op stand-by staan	ja / nee
U sluit niet meerdere apparaten op 1 stopcontact aan d.m.v. verdeeldozen	ja / nee
Let u er op dat er bij u geen snoeren onder het tapijt liggen	ja / nee
Let u er op dat u geen brandende kaarsen en waxinelichtjes onbeheerd laat staan	ja / nee
Hebt u een of meer (goed werkende) rookmelders	ja / nee
Oefent u uw vluchtplan regelmatig met uw huisgenoten	ja / nee
Is uw vluchtroute in huis is vrij van obstakels (fiets, kratjes etc.)	ja / nee
Zijn uw deuren zijn snel te openen en hangen uw sleutels op een vaste en veilige plek	ja / nee
U weet dat roken in bed gevaarlijk is	ja / nee
Rolt u verlengsnoeren helemaal uit bij gebruik	ja / nee
Hebt u een aardlekschakelaar	ja / nee
Laat u uw gasapparaten jaarlijks schoonmaken	ja / nee
Hebt u een lijstje met alarmnummers bij de telefoon liggen	ja / nee
Hebt u goede afspraken met uw burens of familie als er iets mis mocht gaan	ja / nee
Voelt u voelt zich veilig in huis	ja / nee

Oorzaken van vallen Waarom iemand valt is niet altijd duidelijk. Vaak zijn er meerdere zaken samen die de oorzaak van de val vormen. Er zijn twee soorten risicofactoren voor vallen, namelijk de persoonsgebonden (intrinsieke) factoren en de omgevings (extrinsieke) factoren. Persoonsgebonden (intrinsieke) factoren Als we ouder worden verandert ons lichaam. Sommige van deze veranderingen leveren een valgevaar: • verminderd reactievermogen • verminderd evenwicht • verminderde spierkracht • beperkte lichamelijke mogelijkheden, verminderde lenigheid • verminderd zicht en gehoor • specifieke ziekten (zoals artrose, CVA, de ziekte van Parkinson, orthostatische hypotensie) • problemen met lopen • cognitieve- en psychische achteruitgang • geneesmiddelengebruik (met name slaap- en kalmeringsmiddelen) • risico verhogend gedrag (zoals te snel opstaan, te weinig beweging en haasten)

Omgeving gebonden (extrinsieke) factoren Factoren die het risico van vallen vergroten, hebben betrekking op de inrichting van de woning, gebruikte (hulp)middelen en de openbare ruimte, bijvoorbeeld: • onvoldoende (straat) verlichting • hoge drempels • losse kleedjes en voorwerpen Kennisbundel valpreventie © Vilans 2012 inhoud 8 • meubilair dat niet past bij de persoon Voorbeelden van risicofactoren bij de gebruikte (hulp) middelen zijn:

- schoenen met gladde zolen
- slecht onderhouden rollator
- een boodschappentas zonder wielen
- slechte huishoudtrap
- ongelijke bestrating buiten

Combinatie van factoren Omdat valongevallen bij ouderen meestal worden veroorzaakt door een combinatie van persoonsgebonden en omgeving gebonden factoren is het belangrijk om bij preventie activiteiten en maatregelen aandacht te schenken aan de combinatie van oorzaken.

Struikelen. Struikelen blijkt de grootste veroorzaker van een val bij 75-plussers. • 17% procent van de zelfstandig wonende oudere slachtoffers van een ongeval is gestruikeld, bijvoorbeeld over een steen, een tegel of over een drempel. • 6% is van een hoogte gevallen, zoals een bed of stoel. • 5% is van de trap of ladder gevallen. • 4% is uitgegleden. • 4% is door ziekte of onwel worden gevallen. • 4% is gevallen door zwikken. • Voor de overige valongevallen (43%) is geen duidelijke oorzaak aan te wijzen. Locatie van het ongeval Tenminste 45% (43.000) van ouderen die na een valongeval op een Spoedeisende-hulpafdeling terecht kwam viel in of om het huis. Van een kwart van de valongevallen is de locatie echter niet bekend. In werkelijkheid kan het percentage valongevallen in en om huis dus veel hoger liggen. Een uitgebreidere analyse van het valincident is dus nodig.

De vaste trap De vaste trap is de gevaarlijkste plek in huis voor 55-plussers. Trapongevallen onder ouderen leiden tot gemiddeld 17 behandelingen op een spoedeisende-hulpafdeling per dag en twee personen per week overlijden na behandeling op de spoedeisende-hulpafdeling. De belangrijkste risicofactoren van trapongevallen onder 55-plussers zijn een onveilig trapontwerp, omgevingsfactoren en onveilig gebruik. Een veilige trap voor ouderen is een rechte steektrap met voldoende ruwe treden die goed verlicht zijn. De treden zijn bovendien duidelijk te onderscheiden van de vloer. Daarnaast heeft de trap aan beide kanten een goed vormgegeven stevige leuning.

De badkamer De badkamer en douche staan op de tweede plaats als onveilige ruimte voor 55-plussers. Bij 33% van de valongevallen in de badkamer is het slachtoffer uitgegleden. De belangrijkste risicofactoren voor ongevallen in de badkamer zijn risicovolle handelingen zoals het verliezen van het evenwicht bij het in of uit bad/ douche stappen, afdrogen en aankleden (staand). Daarnaast zijn onveilige omgevingsfactoren een belangrijke oorzaak van valongelukken in de badkamer (een hoge instap van bad of douche of gladde en natte vloeren).

De onveiligste plaatsen bij senioren thuis : een risicoanalyse naar ongevallen in de woning, Amsterdam : Stichting Consument en Veiligheid, 2005. Nr. Risicovolle ruimtes 1 Vaste trap 2 Badkamer/douche 3 Toilet 4 Gang/hal/entree 5 Keuken 6 Woonkamer 7 Slaapkamer Kennisbundel valpreventie © Vilans 2012 inhoud 10 Het toilet Ook het toilet blijkt een onveilige plek in huis te zijn. Het absolute aantal ongevallen in het toilet is laag ten opzichte van andere plekken in huis. Er vallen 28 slachtoffers per 100.000 55-plussers per jaar, ofwel ruim 3 ongevallen per dag. Maar de ernst van het letsel na een ongeval in het toilet is opvallend veel groter dan de ernst van ongevallen elders in huis. Ongevallen op het toilet leiden vaak tot letsel aan de onderste ledematen, waarbij 20% van de slachtoffers een gebroken heup oploopt.

Mannen en vrouwen Het risico om door een valongeval op een spoedeisende-hulpafdeling terecht te komen is voor vrouwen 1 op 33, voor mannen 1 op 76. Uit onderzoek blijkt dat

vrouwen niet alleen meer kans hebben op een val met letsel, maar ze vallen ook daadwerkelijk vaker. Dit hangt waarschijnlijk samen met andere risicofactoren die bij vrouwen vaker voorkomen dan bij mannen. Het risico op letsel door een val neemt toe met het stijgen van de leeftijd.

Uit: Kwaliteitskader Verantwoorde zorg ouderenzorg en normen gehandicaptenzorg.