# Bijkomende adviezen

# Omgevingsfactoren die een rol spelen bij valrisico’s

* De meeste valongevallen bij zelfstandig wonende ouderen vinden in of om huis plaats. Er zijn veel omgevingsfactoren die geassocieerd worden met een verhoogd valrisico, zoals gladde vloeren, losliggende tegels of slechte verlichting. Een oudere met slechte balans of verminderde spierkracht zal hierdoor sneller uit evenwicht geraken en zich niet meer recht kunnen houden.

We verwijzen je graag door naar de brochure ‘valvrij huis’ van het Expertisecentrum voor val- en fractuurpreventie. Hier staan veel tips in om je huis veiliger te maken.

Een ergotherapeut van je mutualiteit of een zelfstandig ergotherapeut kan je hierbij helpen.

Voor eventuele herstelwerken of plaatsen van leuningen bijvoorbeeld verwijzen we graag naar de klusjesdienst van Beveren.

Deze mensen zijn te bereiken via:

Klusjesdienst Zorgpunt Waasland

Oude Zandstraat 92 | 9120 Beveren

**T** 0488 81 65 10 | **E** klusjesdienst@zpw.be

# Gehoorproblemen

Het gehoor speelt een belangrijke rol bij het behouden van evenwicht. Een slecht gehoor kan er ook voor zorgen dat mensen zich minder bewust zijn van hun omgeving en daarmee een kortere tijd hebben om te reageren. Ook een eventuele schrik-reactie omdat je nauwelijks iets hoort aankomen kan een rol spelen bij valpartijen.

Door middel van de Caron test, een vragenlijst over je gehoor, krijg je een beeld van de toestand van je gehoor.

Een audicien kan je gehoor testen en eventueel verder begeleiden naar een beter gehoor.

* Dit wordt uitgevoerd door een medewerker van Lapperre

# Voetproblemen en schoeisel

* Voetproblemen komen niet enkel bij diabetes voor, ook eeltknobbels, teenafwijkingen edm komen voor bij ouderen. Als gevolg hiervan kan je moeite hebben met balans en stappen, waardoor weer een verhoogd risico op vallen ontstaat. Ook niet aangepast of slecht schoeisel kan je balans aantasten.

Vraag hulp bij je huisarts, pedicure of podoloog.

Is het schoeisel niet goed (meer)? Denk dan na over de aanschaf van goed schoeisel met de volgende eigenschappen:

☞ Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
Als voeten schuiven in de schoenen tijdens het lopen, zijn de schoenen te groot. De grote teen moet ongeveer een centimeter ruimte hebben. Eventueel zijn inlegzooltjes een oplossing.
☞ Zolen die niet te glad zijn en niet te stug (struikelgevaar). Het is belangrijk dat zolen goed meebuigen met de voeten.
☞ Een brede zool en lage hak (maximaal 4 centimeter). Niet te zwaar.
☞ Veters die niet makkelijk losgaan. Stroevere veters kunnen een oplossing zijn. Ronde veters lossen sneller dan platte. Gemaakt van leer. Leer laat zich gemakkelijk vormen, is stevig, duurzaam en neemt goed vocht op. Ook voor de binnen- en tussenzool is leer het beste materiaal.

# Nog wat uitleg bij de verschillende vragenlijsten en tests

Wij willen net als jij, dat je zo lang als mogelijk zelfstandig thuis kan blijven wonen en op een aangename manier ouder kan worden.

Eenaantal factoren spelen hierbij een belangrijke rol. Het tijdig opmerken en signaleren van veranderingen in deze faktoren is mede bepalend voor jouw levenskwaliteit.

Om jou daarbij te helpen vulde jij net enkele vragenlijsten in en deed je een aantal tests.

Op basis van dit onderzoek blijkt op welk vlak je verbetering kan beogen, eventueel samen met je huisarts, zorgverstrekker of familie, want dikwijls is kwetsbaarheid omkeerbaar !

Hieronder nog even wat getest werd, en wat je eruit kan leren.

1. **Valgeschiedenis :**

Wist je dat van de 65plussers 24% tot 40% minstens 1X per jaar valt ?

Wist je ook dat je na een val 5 keer meer risico hebt om opnieuw te vallen ?

Meestal hoort vallen niet bij ouder worden, maar is dit het gevolg van een van de factoren die in het onderzoek aan bod zijn gekomen.

Meestal is er wel degelijk iets aan te doen, en is het dus belangrijk dat je elke valpartij met de huisarts bespreekt.

1. **Valangst** :

Dit kan ontstaan door een eerdere val, maar ook zonder zelf gevallen te zijn, kan je valangst ontwikkelen.

Wist je dat dit de oorzaak kan zijn van een neerwaartse spiraal, want door angst ga je minder bewegen. Dit leidt op zijn beurt tot minder spierkracht, coördinatie en meer stijfheid in je gewrichten, waardoor de kans op een val toeneemt.

Advies :

Bij een aanwezige valangst kun je samen met een kinesitherapeut of ergotherapeut een beweegplan maken waarbij je spierkracht, balans en coördinatieoefeningen doet om je angst te verminderen en zo terug actief wordt.

1. **Kwaliteit van leven :**

Een balans vinden tussen wat je wil en wat mogelijk is, is zeer belangrijk, maar niet makkelijk te vinden.

Wat betreft mobiliteit kan een wandelstok of rollator jou meer zekerheid bieden, een ergotherapeut of kinesitherapeut kan jou hierin bijstaan.

Wat betreft zelfzorg kunnen de thuisverpleegkundigen jou helpen, je kan hiervoor contact opnemen met je huisarts. Ook bij pijn en ongemak kan een gesprek met de huisarts misschien een oplossing bieden.

Tijdens de Covid-pandemie zijn veel sociale contacten weggevallen. Voor sommige mensen is het moeilijk de draad weer op te nemen en terug deel te nemen aan activiteiten waar je voorheen plezier aan beleefde. Dit kan depressie in de hand werken.

Advies : medewerkers van het sociaal huis in Beveren helpen jou graag op weg

Sociaal huis Beveren :

Oude Zandstraat 92, 9120 Beveren

**T** 03 750 15 11

Ook de dienstencentra kunnen jou hierin helpen :

De Beuken Beveren

Oude Zandstraat 103, 9120 Beveren

debeuken@zpw.be

Nieuw tel. nr. 03 375 66 94

De Rui Haasdonk

Pastoor Verwilghenplein 25A, 9120 Haasdonk

derui@zpw.be

Tel: 0471 44 65 22

Den Birkenblok, Vrasene

Oude Dorpstraat 15, 9120 Vrasene

denbirkenblok@zpw.be

Tel: 0471 62 68 29

Ook de Bewegen Op Verwijzingscoach helpt jou op weg naar meer bewegen

[https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches/joost-van-bogaert](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.gezondleven.be%2Fprojecten%2Fbewegen-op-verwijzing%2Fbov-coaches%2Fjoost-van-bogaert&data=05%7C01%7Cwillem.dehertogh%40uantwerpen.be%7C8686104885204243aa2908da8c1f5541%7C792e08fb2d544a8eaf72202548136ef6%7C0%7C0%7C637976364159112423%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C2000%7C%7C%7C&sdata=hLAlNe6qumuLIdVI2jRYO%2BbO6eg4Lp5TaIe1mQc9BJI%3D&reserved=0)

1. **Risico op osteoporose :**

Wist je dat 1 op 10 valpartijen een heupbreuk of ander ernstig letsel geeft ? En dat er jaarlijks 15 000 heupfracturen zijn in België ?

Als er kans is op osteoporose zijn een gevarieerde voeding, voldoende zonlicht en voldoende bewegen noodzakelijk voor sterke botten.

Je huisarts, diëtist en kinesitherapeut kunnen jou raad geven hieromtrent.

1. **Duizeligheid** :

Wist je dat 1 op 3 ouderen problemen heeft met zijn evenwicht ?

Blijf niet met duizeligheidsklachten rondlopen, maar overleg hierover met je huisarts.

1. **Gehoorproblemen :**

Wist je dat gehoorproblemen kunnen leiden tot sociaal isolement en dementie in de hand kunnen werken ?

Neem contact op met een audicien indien je gehoorverlies hebt.

1. **Risico op sarcopenie :**

Sarcopenie betekent dat je spiermassa en spierkwaliteit afneemt. Ruim 1 op 4 van de 70plussers vertoont hier tekenen van. Personen met sarcopenie blijven langer in het ziekenhuis en worden vaker opnieuw in het ziekenhuis opgenomen

Voeding én beweging zijn onontbeerlijk in de strijd tegen sarcopenie. Een diëtist en kinesitherapeut zijn jouw compagnons hierin.

1. **Omgevingsfactoren** :

Wist je dat de meeste valongevallen bij thuiswonende ouderen in of om huis plaatsvinden ? Een losliggende tegel vormt voor een jongere of fittere oudere geen probleem, terwijl de balansverstoring door deze losliggende tegel voor een oudere met verminderde balans of minder spierkracht sneller een val zal uitlokken.

Advies : kijk met vreemde ogen naar je eigen huis en gebruik de brochure ‘Een valvrij huis’ van het EVV. Ook een ergotherapeut of andere zorgverstrekker kan jou hierbij helpen. Om werken te laten uitvoeren kan je als 65-plusser in Beveren terecht bij de klusjesdienst Zorgpunt Waasland.

**T** 0488 81 65 10

1. **Voetproblemen en schoenen :**

Door ingegroeide teennagels of eelt kan je pijn krijgen en anders gaan stappen. Ook onaangepast schoeisel zoals sloffen, kunnen een val veroorzaken.

Heb je daar problemen mee? Dan kan je huisarts, pedicure of podoloog jou hierin bijstaan.

1. **Mobiliteit, kracht en evenwicht :**

Wist je dat deze drie factoren de belangrijkste risicofactoren zijn in valpreventie ? En door in beweging te blijven verminder je drastisch deze risicofactoren. Wanneer je dan toch in het ziekenhuis zou terecht komen, heb je veel minder kans op complicaties en een veel sneller herstel wanneer je nog voldoende mobiliteit, kracht en evenwicht hebt.

Ondervond je daar problemen bij, dan kan jouw kinesitherapeut samen met jou een oefenschema opstellen om deze drie factoren te verbeteren en zo jou weer robuust te maken. Dagelijks enkele oefeningen doen om je been- en armspieren ‘wakker’ te houden is belangrijk, daarom raden we je aan krachtoefeningen te doen indien je hier niet zo goed scoorde. Door meer te bewegen en speciale oefeningen te doen die uw balans en spierkracht verbeteren, neemt de kans op vallen af. Ook voelt u u hierdoor fitter en behoud u het zelfvertrouwen dat u nodig heeft om er op uit te blijven gaan. Informeer bij uw huisarts en kinesitherapeut welk beweegprogramma voor u geschikt is.

**Dank voor jouw aanwezigheid!**

**We hopen jou op deze manier een duwtje in de rug te geven om, indien er problemen vastgesteld zijn in deze testing, contact op te nemen met je huisarts zodat je zo lang mogelijk robuust, zelfstandig en onafhankelijk kan blijven !**

Wil je na deze screening nog een verdere opvolging? Dat kan je aanvragen via

T: 03 750 15 11

E: info@beveren.be