

## VALPREVENTIE



### 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.

Begin 2020 namen wij deel aan een driejarig project, in samenwerking met het expertisecentrum Val -en Fractuurpreventie Vlaanderen, om valpreventie te implementeren in ons WZC.

Toen werd ook 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 valpreventie-coördinator.

## 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.



## Evaluatie van het valrisico

Bij het begin van de opname zal er worden nagegaan, aan de hand van testen en observatie of u een verhoogd risico heeft op vallen. Wanneer dit het geval is zullen er maatregelen en acties, in samenspraak met u en/of familie opgestart worden.

## Wat kan je zelf doen om vallen te voorkomen?

- Richt je kamer veilig in. Vermijd losse snoeren of overbodig meubilair. Leg geen tapijt en zorg voor voldoende doorgang.
- Blijf actief en fit. Probeer om zoveel mogelijk te bewegen en niet te lang stil te zitten. Door voldoende te bewegen onderhoud je je evenwicht en spierkracht waardoor je minder kans hebt om te vallen. Gebruik indien nodig hulpmiddelen zoals een rollator, wandelstok, ...
- Kom niet te snel recht vanuit zit of lig. Zo voorkom je dat je duizelig wordt. Drink voldoende water.
- Loop niet op blote voeten of kousen.
- Laat voetproblemen behandelen door de pedicure.
- Draag je een bril? Dan is een regelmatige controle van je ogen geen overbodige luxe. Hou je bril proper en steeds binnen handbereik.
- Gebruik voldoende verlichting. Doe ook 's nachts het licht aan als je opstaat.
- Draag makkelijke schoenen 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.





- Eet evenwichtig en gezond. Vitamine D en calcium zorgen voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in vis, melkproducten en fruit. Vitamine D wordt aangemaakt door het zonlicht. Een goede reden dus om regelmatig een wandelingetje te maken in de buitenlucht. Maar voor veel mensen is dat nog niet voldoende. Zeker ouderen hebben erg vaak een vitamine D tekort. Daarom kun je overwegen om, in overleg met je huisarts, extra vitamine D en calciumsupplementen te slikken.
- Medicatie heeft tal van bijwerkingen die valincidenten kunnen veroorzaken. Raadpleeg regelmatig je arts en informeer hem of haar over de bijwerkingen die je zelf ondervindt. Neem je medicatie ook steeds op de aanbevolen tijdstippen en vermijd rondlopen na het innemen van slaapmedicatie.
- Durf hulp te vragen.

## **FIXATIEARM BELEID**

### **Waarom WZC Sint-Barbara bewust kiest voor een fixatiearm beleid**

Wij zijn van mening dat fixatie geen efficiënt middel is ter preventie van valincidenten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat fixatie, toegepast om een bewoner te beveiligen, in veel gevallen meer schade berokkent dan het voordelen biedt. Het heeft zowel lichamelijke als psychische gevolgen.

De lichamelijke gevolgen variëren van een klein ongemak tot ernstige complicaties zoals doorligwonden, afbraak van het bot- en spierweefsel, urineweginfecties, incontinentie, constipatie, longontsteking, hartproblemen ...

Psychische gevolgen kunnen zijn agressiviteit, agitatie, verlatingsangst, toenemende verwardheid, apathie, sociale isolatie ...

Om deze redenen verkiezen wij een fixatiearm beleid.

## **Wat is fixatie?**

Fixatie of een vrijheidsbeperkende maatregel wordt omschreven als ‘elke handeling en het gebruik van materiaal die de bewegingsvrijheid van een bewoner beperkt en die niet gemakkelijk zelf door de bewoner kan worden opgeheven of verwijderd’. Het omvat zowel fysieke als chemische fixatie.

Voorbeelden van fysieke fixatie zijn een voorzettafel, lendengordel, bedhekken, onrustlaken, achterover kantelen rolstoel ...

Chemische fixatie is een vorm van fixatie waarbij medicatie (b.v. kalmeringsmiddelen) wordt gebruikt om iemand te fixeren.

## **Alternatieven voor fixatie**

In veel gevallen kunnen er, met wat creativiteit, andere oplossingen gevonden worden. Dit is voor iedere persoon verschillend. De rol van de familie is daarin belangrijk omdat zij de gewoonten en het gedrag van hun familielid het best kennen. Voorbeelden van alternatieven in ons wzc zijn: verzwarringsdekens, optiscan (bewegingssensor), extra laagbed met valmat, positioneringskussens, body-pyjama, deuralarm.

## **Wanneer toch fixeren?**

Indien de alternatieven niet voldoende zijn, kan er na multidisciplinair overleg, beslist worden om toch over te gaan naar (tijdelijk) gebruik van vrijheidsbeperkende maatregelen. De familie wordt hiervan onmiddellijk op de hoogte gebracht. Deze maatregelen worden regelmatig besproken en geëvalueerd.

Fysieke fixatie dient steeds een middel te zijn van de laatste keuze. Enkel als de veiligheid van de bewoner(of andere) op geen enkele andere manier kan gewaarborgd worden of wanneer in levensbedreigende situaties het goede verloop van een behandeling in het gedrang komt, is (tijdelijke) fixatie een aanvaardbare oplossing.

Heb je nog vragen rond valpreventie en/of fixatie? 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)

