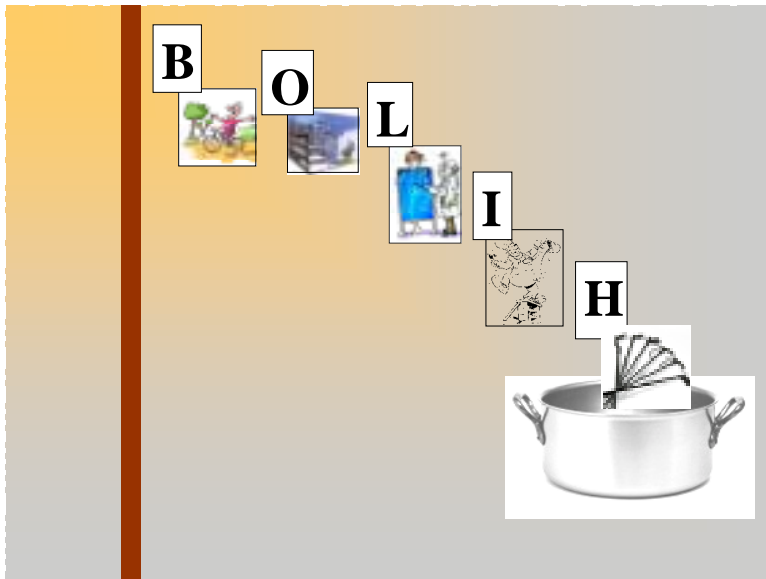


# 7. Hoe vallen voorkomen? **BOLIH!!**

*Hoe kunnen we VALLEN voorkomen?  
De regel van 5! BOLIH!*



Er zijn 5 gouden basisregels om vallen te voorkomen:

- B : BLIJF in beweging!!!!**
- O : Omgeving veilig maken**
- L : Lichaam in orde houden**
- I : Ik gedraag me veilig**
- H : Hulpmiddelen: verwen je ermee**

Deze vorming besteedt vooral aandacht aan de “B” van BOLIH:  
Beweeg en blijf bewegen!!!

De andere gouden regels worden ook wel even behandeld, maar niet zo grondig als de “O” van BOLIH.

We overlopen even kort BOLIH:

- ***De B van Bolih: Beweeg!! Blijf in beweging!!  
Trap niet in de val en blijf bewegen***

We kunnen het niet hard genoeg roepen, niet vaak genoeg zeggen:  
Beweeg, beweeg en blijf bewegen!!

### **Want meer bewegen = minder vallen**

**“Mensen die denken dat ze geen tijd hebben voor  
lichaamsbeweging zullen vroeg of laat tijd moeten maken  
om ziek te zijn.”**

**(Edward Stanley)**

Fitheid, lenigheid, spierkracht, evenwicht en een snel reactievermogen spelen een grote rol bij het voorkomen van valongevallen. Om zelfstandig te kunnen blijven wonen is het van belang dat je **fit bent én blijft**. Het is vooral belangrijk dat je je goed kan verplaatsen en dat je gemakkelijk uit je bed of stoel kan.

Het klinkt misschien wat tegenstrijdig, want: vallen gebeurt vooral tijdens het bewegen, als men in beweging is.

Dus... logisch gezien... als men minder zou gaan bewegen verkleint men toch de kans om te vallen?

Toch is deze redenering niet juist (ook al klinkt ze wel juist).

De redenering om niet meer gaan te bewegen en daardoor je kans op vallen te verkleinen, gaat pas op als je dan ook echt nooit meer uit je zetel opstaat en nooit meer beweegt.

En dat is niet wat we willen of bedoelen. En dat is trouwens ook niet wat de senior zelf wil.

## De “O” van BOLIH: De omgeving veilig maken



Is je huis een avonturenpark of zorg je voor een veilige omgeving? Door te denken dat *“het nog nooit is misgegaan”* of *“dat het alleen de burens overkomt”*, neem je dagelijks risico's die helemaal niet nodig zijn. Kleine aanpassingen in de woning kunnen wonderen doen.

Je kan zelf de veiligheid in en om je woning vergroten: een “veilige woning” is “een woning die kan “meegroeien””. Een woning wordt in je leven verschillende keren aangepast. We vinden het logisch onze woning aan te passen als er kinderen bijkomen, ook logisch als de kinderen groter worden en het huis uit gaan, maar het is eveneens logisch als je als senior de woning voor jezelf terug krijgt. Kijk eens kritisch naar je huis: woon je in een heus avonturenpark? Wat kan je doen om je huis echt veiliger te maken?

### **De checklist .....**

Het Rode kruis, de logo's en het VIG hebben samen een checklist opgesteld.

Deze checklist wandelt met ons door elke kamer van het huis. De verschillende risicofactoren worden er eens onder de loep genomen. Belangrijk bij deze checklist is dat we niet enkel kijken naar de risico's in onze omgeving, maar dat we ook letten op de manier waarop we omgaan met de dingen, hoe we ons gedragen. Zo is het niet enkel belangrijk na te gaan OF er wel voldoende verlichting is in onze woning. Het is ook heel belangrijk te weten of we die verlichting ook goed gebruiken (ons gedrag).

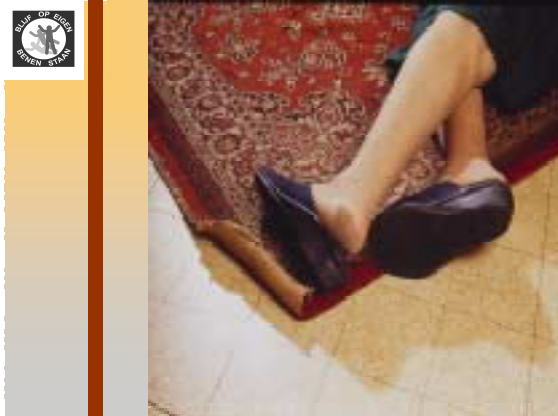
Dus NIET: ‘Heb je verlichting in de gang?’

Maar WEL: ‘gebruik je verlichting als je 's nachts naar het toilet moet?’

## ***Algemene tips: de val-kuilen....***

In elke kamer van onze woning zitten en aantal 'val'-kuilen. Vele van deze valkuilen zijn echt wel heel specifiek voor die bepaalde ruimte (toilet, badkamer...). Maar er zijn ook een heel aantal dingen die in alle kamers van ons huis voorkomen.

### **✓ *Tapijten – matten***



Over tapijten kan je struikelen, uitglijden... Zeker als ze omkrullen, of als ze op een glad oppervlak liggen.

- Het beste wat je kan doen is alle tapijten en matjes **verwijderen**.
- Wil je de tapijten niet verwijderen? Zorg er dan voor dat de tapijten niet kunnen gaan schuiven.
- Leg **antislip** onder al je tapijten. Antislip zorgt er tevens voor dat de randen en hoeken niet omkrullen.

### **✓ *Verlichting***

- Breng overal een goede en heldere verlichting aan.
- Verlicht de toegangsweg naar je huis goed. Je ziet dan eventuele obstakels staan en je kan gemakkelijk het slot vinden. Je kan een lichtpunt aanbrengen, dat je bedient met een lichtschaakelaar. Je kan ook voor automatische verlichting kiezen.
- Steek steeds het licht aan in de gang als je erdoor loopt. Het is handig en veilig als je in de hal direct het licht aan kunt doen, bijvoorbeeld van buiten of vanuit andere vertrekken in huis.
- Vermijd onveilige zoektochten naar schakelaars in het donker. Laat steeds ergens een waaklichtje branden.

- Zorg dat je vanuit de omliggende ruimtes licht aan kunt doen, zodat je niet door een donkere huiskamer naar de lichtsakelaar hoeft te lopen.
- Verlicht het trappenhuis goed en voorzie zowel boven als onder een lichtsakelaar. Het is belangrijk dat de trap gelijkmatig verlicht is, zodat je niet in je eigen schaduw loopt. Vooral bij het afdalen is het belangrijk dat de traptreden goed verlicht zijn. Zorg ervoor dat je niet verblind wordt door het licht.
- Zorg voor een goede doorgang en verlichte weg van je slaapkamer naar je badkamer en toilet. Een sakelaar met een indicatielampje die je 's nachts eenvoudig kan vinden is prettig. Ook automatische verlichting is handig.

### **Maar vooral....**

**....gebruik de verlichting ook. Steek ze aan als je in die kamer komt. Denk niet: "ik moet er maar even zijn, ik zal het vlug zonder licht doen".**

### ✓ **Electro**

Over losse snoeren kan je struikelen. Bovendien staat het niet zo mooi.

- Bevestig alle elektriciteits snoeren goed aan de muur, werk ze weg langs de plint. Je kan hiervoor gebruik maken van "kabelclips" of "snoergoten".

### ✓ **Loopruimte voorzien**

Voorzie voldoende bewegingsruimte: laat geen kapstokken, stoeltjes, tafeltjes, planten... je vrije doorgang belemmeren.

### ✓ **Deuren**

- Zorg ervoor dat de deuren makkelijk te openen zijn en je sleutels een vaste plek hebben. Je deuren mogen niet klemmen. Anders ga je er hard aan trekken of tegenaan duwen. Als ze dan plots opengaan, kan je je evenwicht verliezen en vallen.
- Zorg voor teruggebogen deurklinken, zodat je mouw er niet in blijft haken.
- Voorzie eventueel een extra huissleutel en bezorg die aan een buur of familie in de nabije omgeving.
- Doe je deuren binnenshuis (badkamer, toilet,... ) nooit op slot. Bij een noodgeval kan men je anders niet direct hulp bieden.

### ✓ **De traptreden – traplopers**

- Breng een kleurstrook aan op de eerste en laatste trede van de trap. Zo zie je beter waar de trap begint en eindigt en kan je je niet 'mistrappen'.
- Als de treden te glad of versleten zijn, dan is het verstandig om nieuwe dektreden aan te brengen. Het gebruik van rubberen anti-slipstrips wordt afgeraden, omdat deze kunnen loslaten en daardoor juist tot een val kunnen leiden. Breng ook geen trapneusprofiel aan. Dit leidt dikwijls tot struikelen doordat de hak van de schoen achter een trapneusprofiel kan blijven hangen.
- Een traploper zorgt heel dikwijls voor valpartijen. Verwijder je traploper.  
Dat is het veiligst. Wil je je traploper echt niet weg doen? zorg er dan voor dat deze goed vastzit.
- Let op met matjes onderaan de trap. Deze kunnen wegschuiven.
- Ga altijd rustig je trap af: neem trede per trede en hou je vast aan de leuning.
- Ga nooit op kousenvoeten de trap af (en op), zeker niet op een gladde trap.

### ✓ **Spullen op de trap**

Zorg dat de trap altijd vrij is van spullen, zoals boeken, pulls of schoenen. Plaats bijvoorbeeld een klein kastje bij de trap waarin je spullen legt die naar boven of naar beneden moeten.

## **Badkamer en toilet**

### ✓ **Handgrepen en beugels**

- Zorg voor handgrepen in je douche, aan je bad en je toilet.  
Dit is handig bij het gaan zitten en opstaan.

### ✓ **Bad – douche**

- Een bad is onveiligere dan een douche. Neem dus bij voorkeur een douche.
- Gebruik een anti-slipmatje in je bad en in je douche.
- Zorg dat je probleemloos in en uit je bad of douche kan stappen.

### ✓ **Toilet**

- Vind je het gaan zitten en opstaan van het toilet lastig? Plaats dan een toiletverhoger om makkelijker op te kunnen staan.

- **De “L” van BOLIH: Een gezond lichaam of een twijfelgeval. Draag zorg voor jezelf!!!!**



Je lichaam is heel kostbaar.

We moeten ervoor zorgen dat we rondlopen in een veilig lichaam.

Met onze auto gaan we elk jaar op controle en doen we een jaarlijks onderhoud.

Maar ... doen we dat ook met ons lichaam?

**Zorg voor jezelf. Hou de carrosserie in orde!**

Regelmatig onderhoud verlengt immers de levensduur. Dat geldt niet alleen voor auto's en andere gereedschappen... dat geldt evenzeer voor ons eigen lichaam.

#### ✓ **Duizeligheid:**

- *is een sterke daling van de bloeddruk;*
- *geeft een oncontroleerbaar gevoel van draaien of bewegen;*
- *een licht gevoel in het hoofd;*
- *het gevoel flauw te vallen;*
- *een onvast gevoel in de benen.*

*Je wordt makkelijk duizelig wanneer je*

- *snel van een liggende naar een staande positie overgaat*
- *bepaalde medicijnen neemt*

*Ouderen die lijden aan duizeligheid vermelden 10 keer meer valpartijen dan ouderen die geen duizeligheid ervaren.*

#### Preventie:

- *Meld duizeligheid aan je arts en overleg samen met je arts wat je het best kan doen.*

- Voorkom duizeligheid door rustig, stap voor stap, op te staan. Door je ergens aan vast te houden heb je extra stabiliteit.
- Je kan bij het opstaan uit bed ook eerst wat oefeningen doen om de bloeddruk op peil te brengen.
- Als je duizelig wordt bij het bukken, kan je voorkomen dat je moet bukken bij het aan- en uittrekken van schoeisel.

#### ✓ **Geneesmiddelengebruik**

- Senioren die meer dan vier medicijnen innemen, lopen significant meer risico om te vallen dan diegenen die minder dan drie geneesmiddelen tegelijkertijd gebruiken
- De “**benzodiazepines**” vertonen de grootste link met vallen. Dit zijn geneesmiddelen die het meest worden voorgeschreven bij 65-plussers.

#### Preventie:

Een goede afstemming van je geneesmiddelen is heel belangrijk.

- Overleg regelmatig met je huisarts of:
- je de geneesmiddelen op een juiste manier inneemt.
- de geneesmiddelen die je inneemt nog allemaal nodig zijn.
- je sommige geneesmiddelen eventueel op een veilige manier kan afbouwen.
- Neem geneesmiddelen steeds in volgens doktersvoorschrift. Indien er bijwerkingen optreden, meld dit dan steeds aan je huisarts.
- Gebruik een medicijnverdeeldoos. Deze doos helpt je de juiste medicijnen, op het juiste moment en in de juiste hoeveelheid in te nemen.
- Pas nooit op eigen houtje je medicatie aan.  
Overleg dit met je arts.

#### ✓ **Verminderd zicht**

Dit is een algemeen ouderdomsverschijnsel. Door het moeilijker kunnen onderscheiden van contouren, verminderd dieptezicht en een verminderd gezichtsveld krijgt men minder greep op de omgeving en wordt men ook onzekerder zich daarin te bewegen.

#### Preventie:

- Laat je zicht jaarlijks controleren. Laat je bril en/of gehoorapparaat regelmatig aanpassen.

#### **En vooral... draag je bril!**

- Laat ook je gehoor jaarlijks controleren en schaf je indien dit aangewezen is, een hoorapparaat aan.

## **Drangincontinentie**

*Het gaat hier over frequent plassen, 's nachts moeten plassen, de plas niet goed kunnen ophouden...*

*Men is dan heel erg gehaast om naar het toilet te gaan. Dit haasten maakt dat we sneller vallen. Vooral bij vrouwen geeft dit aanleiding tot een verhoogd valrisico.*

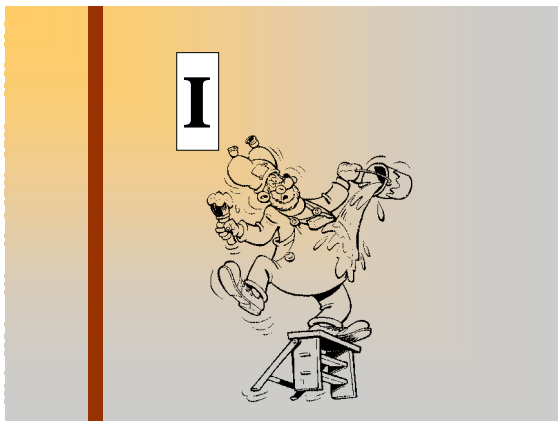
### Preventie:

- Raadpleeg je arts
- Neem rustig je tijd. Stel niet uit tot op het laatste nippertje.

**Haast en spoed is zelden goed.**

- **De “I” Van BOLIH: Ik gedraag me veilig**

Hang niet de acrobaat uit!!!



We kunnen dikwijls (meestal) zelf kiezen hoe we ons gedragen. Het is van belang om de juiste keuze te maken om niet te vallen. We moeten er dus voor zorgen dat we die gedragingen en keuzes maken die voorkomen dat we vallen.

Doen we de handeling veilig of niet veilig? Gedragen we ons op een veilige manier of niet? Nemen we voldoende voorzorgsmaatregelen of doen we het snel en denken we dat er wel niets zal gebeuren? Of erger nog... denken we er helemaal niet bij na?

**Doen we ook wel de juiste taken?** Sommige taken zijn te gevaarlijk en te moeilijk geworden om ze nog op een veilige manier zelf uit te voeren. Het is belangrijk om dit steeds voor ogen te houden. Bij vele huishoudelijke en andere taken moet men zich afvragen:

**“kan ik met mijn vaardigheden (op mijn leeftijd) in deze omgeving en met deze materialen deze taak tot een veilig en goed einde brengen ?“**

Wat verstaan we allemaal onder ‘ons gedrag ‘ ?

- een bewuste keuze om meer te gaan bewegen in ons dagelijks leven
- kiezen van de juiste schoenen
- kiezen om een veilig gedrag te stellen
- .....

✓ ***Kiezen om te bewegen***

Je kan bang zijn omdat je al eens eerder bent gevallen, omdat je mensen kent die als eens gevallen zijn, of omdat je last hebt van duizeligheid of van evenwichtstoornissen, ...

Je kiest er dan misschien voor om minder te gaan bewegen. Je komt minder buiten, doet minder activiteiten, gaat minder op vriendenbezoek, loopt minder trappen, doet minder aan lichaamsbeweging, ... De angst maakt dat je extra voorzichtig bent omdat je denkt zo het vallen te voorkomen.

Maar toch is het een verkeerde keuze die je dan maakt. Je moet net blijven bewegen!

Ben je bang om te struikelen bij het wandelen?

- Ga dan samen met iemand gearmd wandelen.
- Ook kan je het gebruik van een wandelstok of ander loophulpmiddel overwegen.
- Als je bijvoorbeeld liever niet meer met de bus rijdt omdat je bang bent dat de buschauffeur niet wacht met weggrijden totdat je bent gaan zitten, dan kan je aan de buschauffeur vragen even te wachten met weggrijden totdat je zit.

Als angst je leven gaat beheersen, is het belangrijk met je huisarts te gaan praten.

**Hoe meer je beweegt, hoe zekerder je zal worden van je eigen lichaam, hoe minder angst je zal hebben om te vallen.**

✓ ***Schoeisel***

*Het dragen van slecht schoeisel veroorzaakt heel wat valpartijen. Het is van belang dat schoeisel aangepast is, zowel aan de persoon die de schoen draagt als aan de omgeving waar men er mee loopt.*

- *Zorg voor degelijke pantoffels die je voet volledig insluiten. “Instekers”*

- of slippers die je hiel vrijhouden zijn niet geschikt.*
- *Draag sportieve schoenen: dit vermindert - in vergelijking met andere schoenen - je valrisico met 30%.*

#### *Wat kan je beter niet dragen?*

*Uit onderzoek is gesuggereerd dat personen met slap schoeisel een groter risico hebben op struikelen.*

- *Een hoge hak (hiel)*
- *Heel zachte zolen (verminderen het lopen in een rechte lijn)*
- *Te gladde zolen*
- *Versleten en scheve zolen*
- *Te weinig steun aan de hiel (slecht of geen contrefort)*
- *Slecht passend of knellend schoeisel*
- *Versleten schoeisel*

#### *Wat zijn goede schoenen?*

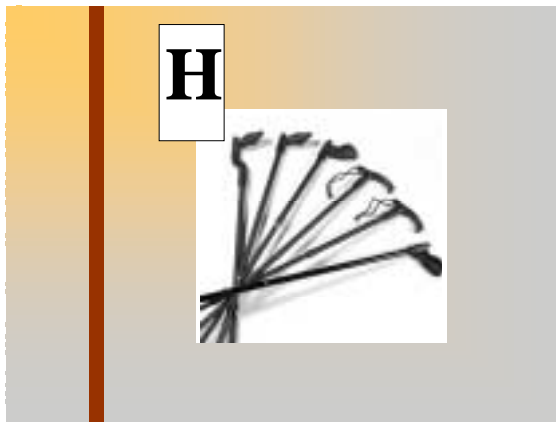
- *Lage stevige hak*
- *Goede steun aan de hiel (hoog contrefort)*
- *Dunne, stevige zool met reliëf*
- *Veterschoenen (geen instappers)*
- *Goede pasvorm, niet te veel ruimte, maar ook niet knellend.*

*Er zijn verschillende hulpmiddelen om het aan - en uittrekken van schoeisel te vergemakkelijken.*

#### **✓ Een veilig gedrag**

- *Gebruik steeds de juiste opstapjes. Doe geen acrobatentoeren.*
- *Zorg ervoor dat je huis **niet vol rommel** ligt. Daarover kan je vallen.*
- *Ruim ook steeds alle etensresten en mogelijke watervlekken op. Je kan erover uitglijden.*
- *Gebruik de hulpmiddelen op een veilige manier. Je opstapje kan nog zo veilig zijn, als je het verhoogt met een paar telefoonboeken om zo beter aan je spullen te kunnen, dan ben je een zeer gevaarlijk gedrag aan het stellen.*
- *Neem je tijd om de dingen te doen. Doe niet alles gehaast. Hoe sneller je bent, hoe meer kans je hebt om te vallen!!*

- **De “H” van BOLIH: Hulpmiddelen: Ik verwen me ermee**



Hulpmiddelen zijn er om ons het leven aangenaam en comfortabel te maken. Gebruik ze dan ook.

Kijk maar eens naar je eigen kinderen. Welke hulpmiddelen gebruiken zij allemaal voor hun eigen kinderen (voor jouwkleinkinderen)? Dankzij deze hulpmiddelen is het voor hen heel wat makkelijker om hun kinderen op te voeden. Het gebruik van deze hulpmiddelen vinden we allemaal heel normaal.

Hetzelfde geldt ook voor de hulpmiddelen die jezelf het leven aangenaam maken. Waarom zouden we onszelf er niet mee verwennen?

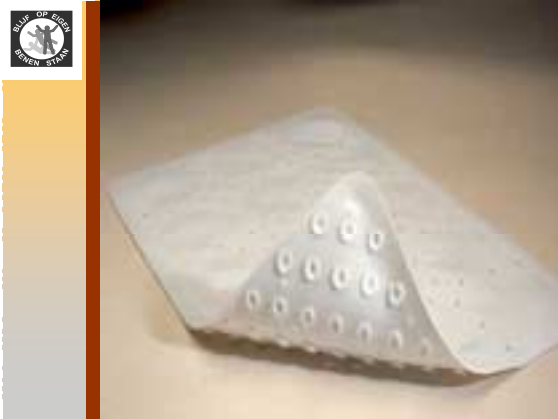
We gaan ze eens samen leggen:

Welke hulpmiddelen gebruiken we bijna dagelijks, zonder dat we erbij stilstaan dat het eigenlijk hulpmiddelen zijn?

(De vraag wordt in het publiek gesteld en de senioren kunnen nu zelf hun eigen hulpmiddelen die ze dikwijls gebruiken inbrengen. Zo wordt er een volledige lijst opgesteld van mogelijke hulpmiddelen.)

- De stoffer en blik met verlengde steel: we moeten ons niet meer bukken
- De borstel met verlengde steel
- De emmer met een ‘uitwringstoeltje’
- De schoenoptrekker met lange hefboom.
- Draadloze telefoon
- Nachtlampje met sensor
- Kabelclips of snoergoten

## ✓ Antislip



*Antislip voorkomt uitglijden op gladde vloeren. Het is verkrijgbaar als ondermat of als strip, als sticker of als kant-en-klare mat. Je kan antislipmateriaal zelf op maat knippen zodat het op ieder vloerkleed past. Breng je antislip direct op de vloer aan. Wel moet je dan eerst de vloer goed ontvetten.*

### Waar?

- In grootwarenhuizen,
- in doe-het-zelfzaken,
- bij woninginrichters,
- in winkels met huishoudelijke artikelen.

## ✓ Automatische verlichting

*Automatische verlichting met “schemerschakelaar” geeft automatisch licht als het donker wordt.*

*Automatische verlichting voorzien van een “bewegingssensor” geeft automatisch licht als er beweging in de buurt is. Dus als je in de omgeving komt gaat het licht automatisch aan.*

### Waar?

- in een verlichtingsspecialzaak
- in doe-het-zelfzaken.

## ✓ Stoelverhoger

*Stoelverhogers verhogen bestaande stoelen naar een meer comfortabele hoogte.*

*Let goed op de hoogte van de stoelen als je nieuwe stoelen aanschaft!*

### Waar?

- in de thuiszorgwinkels van je mutualiteit

### ✓ **Badzitje/ douchezitje**

Een badzitje en douchezitje biedt de mogelijkheid om goed ondersteund te baden of te douchen. Neem voor de aanschaf de maat van het bad of de douche op, zodat het zitje goed past.

Waar?

- in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit
- bij sanitairspecialisten

### ✓ **Toiletverhoger**



Met een toiletverhoger zorg je voor een hoger toilet waardoor je makkelijker kan zitten en opstaan. Je hebt de zitverhoger met of zonder armsteunen, maar je kan ook een verhoogd toilet als volledig toilet verkrijgen.

Waar?

- in doe-het-zelfzaken  
in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit
- bij sanitairspecialisten

### ✓ **Bedverhoger**

Een bedverhoger verhoogt het bed naar een hoogte waarbij het gemakkelijker is in en uit bed te stappen. Meet van tevoren de afmetingen van de poten van je bed op.

Waar?

- in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit
- bedverhogers kunnen soms ook op maat gemaakt worden door een timmerman

### ✓ **Wandelstok**

Met een wandelstok heb je een extra steun tijdens een wandeling. Sommige wandelstokken hebben een uitklapbaar stoeltje zodat je tussendoor even kan uitrusten. Met een wandelstokklem kan je een wandelstok ophangen aan bijvoorbeeld een tafel, en voorkom je onnodig bukken.

Een polslus zorgt ervoor dat je de wandelstok even los kan laten zonder dat hij valt als je bijvoorbeeld de deur opent.

Waar?

- de thuiszorgwinkel van je mutualiteit
- in speciaalzaken

### ✓ **Looprek**

Je voortbewegen met een wandelrek is een stuk makkelijker omdat je steeds kan steunen en ook makkelijker allerlei zaken mee kan nemen in het daartoe voorziene mandje.

Waar?

- de thuiszorgwinkel van je mutualiteit
- speciaalzaken

Bevraag je voor de juiste hulpmiddelen bij:

- Je gemeentelijke preventieambtenaar
- Je mutualiteit

### **Jammer, maar helaas....**

Niet alle valpartijen zijn te voorkomen. Mocht je toch vallen, dan zijn er een aantal dingen die je kan doen om de gevolgen van de val zo beperkt mogelijk te houden:

Je kan technieken leren om op te staan na een val. Raadpleeg hiervoor je arts of je kinesist.

- Er zijn verschillende mogelijkheden om te zorgen dat je gevonden wordt na een val.
- Neem na een val zo spoedig mogelijk contact op met je huisarts. Ook als er niet direct medische hulp nodig is. Hoe sneller je na een val contact opneemt met je huisarts, des te beter kan je de omstandigheden van de val herinneren. Dit kan waardevolle aanwijzingen opleveren die je herstel kunnen bevorderen en/of een nieuwe val kunnen helpen voorkómen.