



Huiskamergesprek Vlindertuin 6/10/2022 Thema: 'valpreventie bij ouderen'

Aanwezig:

- Bewoners: Jeanne en Antoinette
- Familie: Arlette, Greet, Paula en Maria, Herman en Els, Rudy, Walter, Nadia en Eddy, Jos.
- Medewerkers: Tina, Ischa, Wendy, Carmen, Nick, Aurélie, Pieter, Liliane, Kristel, Karen, Margot en Diane.

1. Welkomwoord

2. Inleiding

Ongeveer twee op drie bewoners in woonzorgcentra komen minimum 1 keer per jaar ten val. Hiervan valt bijna de helft meerdere keren per jaar. Deze cijfers liggen duidelijk hoger dan bij thuiswonende ouderen. Dit verschil wordt vooral verklaard door de hogere kwetsbaarheid van bewoners, alsook door een betere rapportage in de woonzorgcentra. Het valrisico stijgt bovendien met de leeftijd. Ouderen met dementie lopen zelfs een groter risico.

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Het is zelden één enkele factor die de val veroorzaakt. Dikwijls spelen meerdere factoren tegelijk een rol. Het is achteraf ook vaak moeilijk te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter het valrisico. Nochtans zijn heel wat van deze risicofactoren te behandelen.

3. Hoe zag deze namiddag eruit?

Pieter en Kristel, beiden lid van de domeinvergadering 'mobiliteit', lichtten toe welke acties, activiteiten we nemen betreffende valpreventie in ons WZC (week van de valpreventie, registratie en bespreking van elke val,..) Daarnaast werd ook de visietekst toegelicht. Tevens werden de persoons- en omgevingsgebonden factoren die aan de basis kunnen liggen van een val uitgelegd.

Aansluitend werd er gebruik gemaakt van de valquiz (*valpreventie.be*). De valquiz bevat vragen en antwoorden over valpreventie waarbij informatie gegeven wordt over het voorkomen, de oorzaken en de gevolgen van een val. Tijdens deze valquiz komen de belangrijkste risicofactoren aan bod die een val kunnen veroorzaken.

Een val wordt vaak veroorzaakt door meerdere factoren. Nadien is het vaak moeilijk te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter het valrisico.

Hieronder een korte opsomming van de voornaamste factoren (*expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen*):

➤ *Persoonsgebonden valrisicofactoren*

Biologische factoren

- leeftijd en geslacht
- verminderde spierkracht
- problemen met evenwicht of mobiliteit
- duizeligheid
- een te lage bloeddruk of een plotse daling van de bloeddruk bij het rechtekomen (ook wel orthostatische hypotensie genoemd)
- depressie: personen met een depressie zijn minder geneigd om adviezen rond valpreventie of een behandeling van het valrisico op te volgen. Ook reageren zij vaak vertraagd. Bovendien kan de behandeling met een geneesmiddel tegen depressie het valrisico verhogen.
- urinaire incontinentie: wie 's nachts dikwijls moet opstaan om te plassen of zich moet haasten om tijdig het toilet te bereiken, heeft een hogere kans om te vallen.
- pijn: bij pijn gaat bewegen vaak moeilijker en kan last ondervonden worden van stijfheid. Pijn kan bovendien leiden tot een verminderde slaap, wat overdag leidt tot meer vermoeidheid, sufheid en minder aandachtig zijn.
- voetproblemen
- slecht gezichtsvermogen: vooral een verminderd dieptezicht en het minder goed waarnemen van contrasten vergroten het risico op vallen. Veel ouderen dragen ook geen aangepaste bril of hebben de sterkte van hun glazen in jaren niet meer laten aanpassen
- ziektes zoals dementie, een hersenbloeding of de ziekte van Parkinson

Gedragfactoren

- minder lichaamsbeweging
- het foutief gebruik van loophulpmiddelen
- valangst
- te veel alcohol of medicatie
- onveilig gedrag zoals het gebruik van een stoel in plaats van een veilige (trap)ladder om iets uit de kast te halen, onaangepast schoeisel dragen

➤ *Omgevingsgebonden factoren*

- losliggende snoeren of andere draden
- onvoldoende verlichting
- losliggend tapijt
- drempels
- rondslingerende schoenen
- een overvolle kamer
- een te laag toilet zonder handgrepen aan de muur

4. Koffiemoment met taart

5. Bevraging van tevredenheid, aandachtspunten, voorstellen betreffende:

➤ **Zorg**

- Algemene tevredenheid over de zorg.
- Meer vrijwilligers om ondersteuning te bieden tijdens de maaltijden.
- Bewoner is heel tevreden met haar nieuw codeurslot.
- Er heerst een 'gerust' gevoel dat familielid goed verzorgd wordt.
- Familielid zien 'achteruitgaan' geeft een 'ongelukkig' gevoel

➤ **Sfeer/ wonen en leven**

- Liedjes die bewoners graag hoorden/horen, mogen doorgegeven worden.
- Filmsuggesties werden genoteerd (Nonkel Jef, Lili en Marleen, den bompa,..)

➤ **Communicatie**

- Vlotte communicatie, manier is goed.
- Familie wordt opgebeld als bewoner een valincident heeft gehad (wordt positief ervaren).

➤ **Maaltijden**

- Algemene tevredenheid over de maaltijden.
- Familie apprecieert het dat als ze toekomen dat het zorgteam meldt dat hun familielid goed gegeten heeft.

➤ **Activiteiten**

- Het maandelijks verjaardagsfeest (gaat door in de Koepel). Er zullen telkens twee familieleden worden uitgenodigd.
- Muziek- en dansnamiddag opnieuw organiseren?