



BUILT 06

Mobiliteit in huis

Hoe kun je ouderen helpen zich veilig in hun huis te verplaatsen en het risico op vallen te verkleinen.

[Cursus Starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



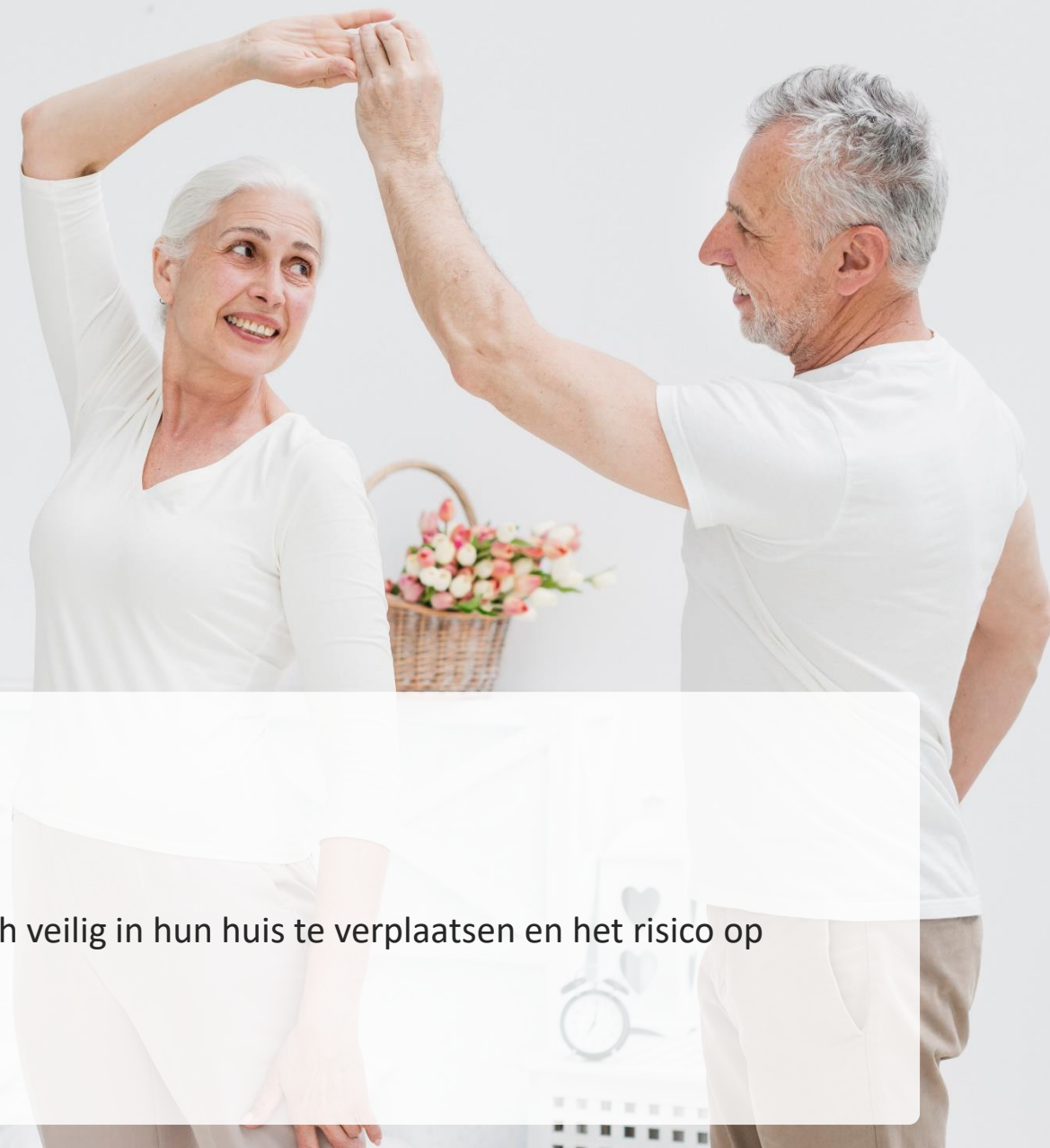


BUILT

MODULE 6

Mobiliteit in huis

In deze module leer je hoe je ouderen kunt helpen zich veilig in hun huis te verplaatsen en het risico op vallen te verkleinen.



Mobiliteit

Optimale mobiliteit wordt gedefinieerd als in staat zijn om veilig en betrouwbaar te gaan:

- waar je heen wilt,
- wanneer je wilt gaan,
- op een manier waarop je er wilt komen.

Optimale mobiliteit is een van de belangrijkste componenten van gezond ouder worden. Mobiliteit is een ruim onderwerp dat verwijst naar beweging in al haar vormen. Zonder hulp kunnen lopen, van het bed naar een stoel gaan, lopen ter ontspanning en het uitvoeren van dagelijkse taken of autorijden, zijn verschillende vormen van mobiliteit.

Deze module helpt je de belangrijkste aspecten van veilig bewegen van ouderen thuis te herkennen, het risico van vallen thuis te bepalen en mogelijke strategieën om het valrisico te verkleinen te identificeren, evenals goede praktijken bij valdetectie.



Wat zul je leren

- 1 Technieken voor veilig bewegen rond het huis op oudere leeftijd
- 2 Wat zijn de belangrijkste oorzaken en gevolgen van vallen op oudere leeftijd
- 3 Maatregelen om het risico op vallen thuis te verkleinen
- 4 Wat zijn de goede praktijken bij valdetectie



Hoofdstukken in deze module

1 Veilig bewegen

2 Vallen

3 Risico verkleinen

4 Valdetectie



BUILT

MODULE 6

Hoofdstuk 1

Veilig bewegen

Dit hoofdstuk geeft informatie over manieren om je veilig in huis te verplaatsen.

Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Technieken om je veilig in huis te verplaatsen
- 2 Producten die nuttig kunnen zijn bij problemen met de mobiliteit binnenshuis



Veilig bewegen - rustig bewegen

Bewegen en lopen is op oudere leeftijd veeleisender dan op jongere leeftijd. Fysieke en fysiologische kenmerken zoals spierkracht en uithoudingsvermogen nemen met de leeftijd af. Ouderen hebben in het algemeen een afnemend vermogen en verlangen om te lopen. Veilige bewegingsstrategieën zijn essentieel om actief te blijven. Het is van cruciaal belang om te bewegen ondanks belemmeringen, zelfs chronische pijn. Door te blijven lopen verbeter je kracht, evenwicht, lenigheid en uithoudingsvermogen. De gemakkelijkste oplossing bij mobiliteitsproblemen is langzamer te bewegen, vooral bij het opstaan uit de stoel of het bed. Snelle bewegingen kunnen leiden tot plotselinge bloeddrukdaling, duizeligheid en flauwvallen.



Kies de juiste stoelen

Door de juiste stoelen te kiezen, kun je een oudere helpen die bewegingsmoeilijkheden heeft. Hierbij wordt rekening gehouden met: hoogte, stevigheid, armleuningen en de grootte van de stoel.

- Zorg ervoor dat de hoogte van een stoel het opstaan vergemakkelijkt. In het algemeen zijn hogere stoelen gemakkelijker te gebruiken. Vermijd stoelen die laag zijn.
- Stevigheid van de zitting is belangrijk omdat het gemakkelijker is op te staan uit een stevige stoel dan uit een zachte.
- Stoelen met armen kunnen veel gemakkelijker zijn om uit te stappen, omdat de armen als hefboom gebruikt kunnen worden. Vergeet niet te controleren of de armen stevig genoeg zijn.
- De juiste maat van de stoel is ook belangrijk, vooral voor zware en/of grote mensen.



Gebruik mobiliteitshulpmiddelen

Moedig ouderen aan om mobiliteitshulpmiddelen te gebruiken als ze die nodig hebben: wandelstokken, looprek en rollators, verschillende soorten braces: rug-, knie-, schouder- of heupbraces, krukken. Bedenk dat ouderen zich beschaamd kunnen voelen om ze te gebruiken. Soms is het misschien moeilijk om ze aan te moedigen. Je kunt ouderen overhalen door de grotere onafhankelijkheid uit te leggen die het gebruik van een hulpmiddel met zich meebrengt. Vraag professionals om mening en advies. De suggestie van een professional om mobiliteitshulpmiddelen te gebruiken kan overtuigender zijn. Er zijn veel mogelijkheden. Laat de persoon die de voornaamste gebruiker van het hulpmiddel zal zijn het merk en model kiezen.



Hulpmiddelen gebruiken

Onze huizen moeten onze mobiliteit ondersteunen. Goede voorzieningen zijn van vitaal belang. Een goed voorbeeld hiervan zijn leuningen die op muren zijn aangebracht. Het moderne ontwerp van deze leuningen is niet storend en wijst op iemands beperkingen. Ze zijn niet erg duur en kunnen op veel plaatsen worden aangebracht. Een belangrijk punt van overweging is de constructie van de muur, die de leuning en de gebruiker moet kunnen dragen.



Hulpmiddelen gebruiken

Met het optreden van sommige mobiliteitsbeperkingen moeten ouderen zich niet aanpassen aan de hulpmiddelen, maar integendeel de hulpmiddelen moeten hen ondersteunen om langer onafhankelijk en gezond te blijven. Een goed voorbeeld van zo'n oplossing is dit voorbeeld van verlaagde bovenkasten die het mogelijk maken voor een rolstoelgebruiker om dingen te pakken die anders onbereikbaar zouden zijn.



Gebruik tilhulpmiddelen

Tilhulpen zijn bijvoorbeeld draagbare elektrische hefstoelen of sta-op stoelen. Ze zijn heel nuttig voor mensen die moeilijkheden ondervinden met opstaan. Een oudere die op zo'n stoel zit kan zelf opstaan, wat een positieve invloed heeft op zijn gevoel van eigenwaarde en dientengevolge op zijn geestelijke gezondheid.

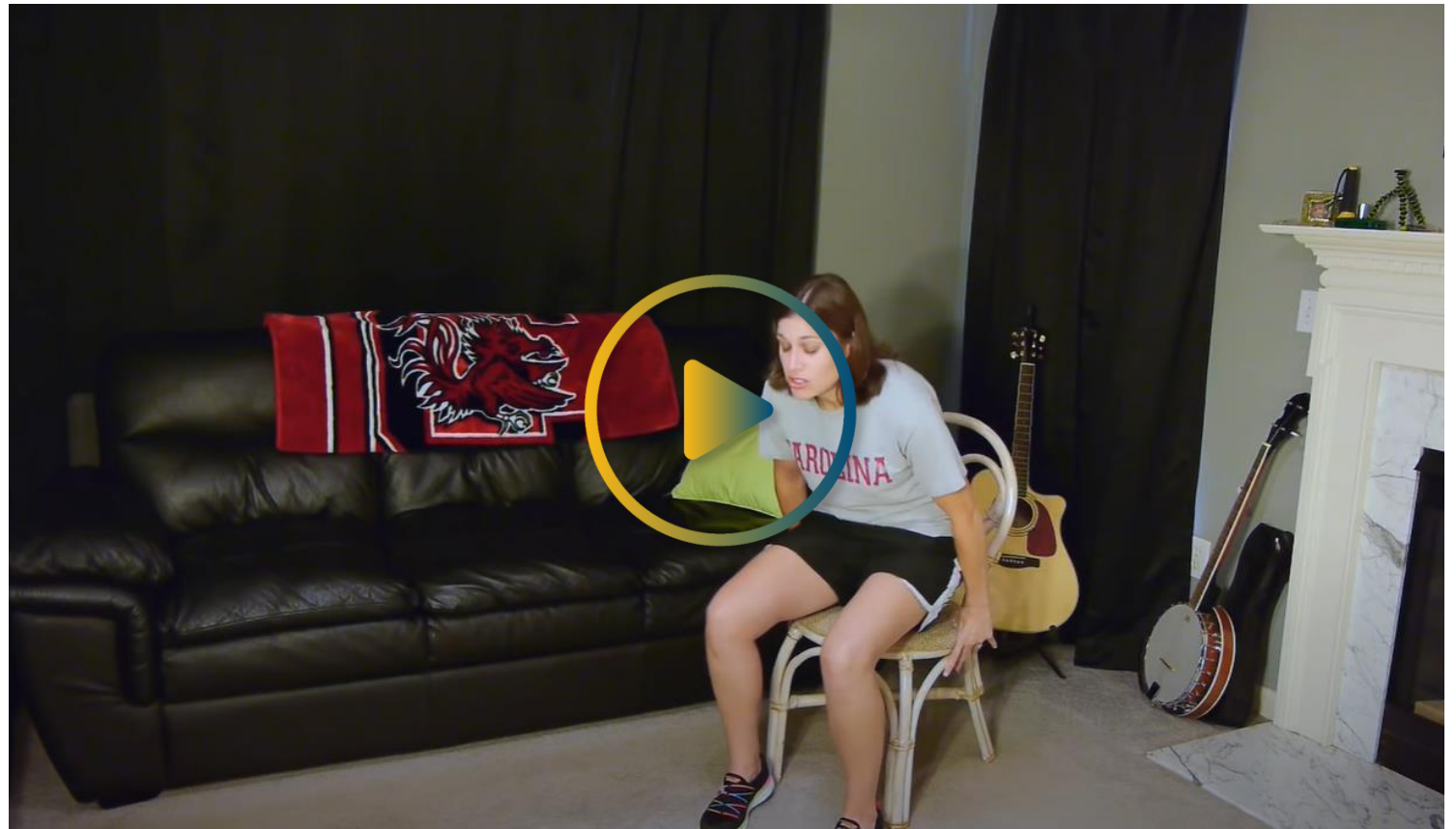


Opstaan vanuit een stoel

Een van de meest voorkomende problemen voor ouderen, vooral die met rugklachten, is hoe op te staan uit een stoel. Deze video presenteert een juiste techniek om op te staan.

Bekijk de video:

<https://www.youtube.com/watch?v=nJEP2CE8oGM>



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **Hoofdstuk 1**

Zet de stappen van het opstaan in de juiste volgorde

1. Schuif naar de rand van de stoel
2. Spreid je voeten uit
3. Duw je met je benen op
4. Leun voorover tot je je billen van de stoel voelt komen
5. Breng je sterke been terug

Opstaan uit een stoel met een looprek

Een looprek-rollator is een heel nuttig mobiliteitshulpmiddel. Opstaan met een looprek kan echter een uitdaging zijn. De video presenteert een juiste techniek voor het opstaan uit een stoel met een looprek.

Bekijk de video:

<https://www.youtube.com/watch?v=D3gsPxbe9RA>



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **Hoofdstuk 1**

Zet de stappen van het opstaan met een looprek in de juiste volgorde

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Suggesties om verder te kijken

[How to walk with a cane correctly](#)

[How to use crutches correctly](#)

[How to use walker correctly](#)

[How to open doors with cane, crutches and walker](#)

[How to use walker on stairs](#)

[How to use crutches on stairs](#)

[How to use cane on stairs](#)



Aan tafel

Mobiliteit aan tafel is ook een heel belangrijk punt. De tafel moet de gebruiker in staat stellen comfortabel te zitten en voldoende ruimte bieden voor de maaltijden. De stoelen moeten gezellig zijn, maar tegelijk gemakkelijk schoon te maken en te verplaatsen.

We moeten ook aandacht besteden aan de juiste tafelschikking. Er zijn speciale borden, bekertjes en bestek in de handel, speciaal voor ouderen die hen ondersteunen bij het zelfstandig eten. Het vermogen om zelf te eten is van vitaal belang, want het beïnvloedt in hoge mate het gevoel van eigenwaarde.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **Hoofdstuk 1**

Optimale mobiliteit is een van de belangrijkste componenten van gezond ouder worden.

- Juist
- Onjuist

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over veilig bewegen voor ouderen.

2

Deze verkregen kennis helpt je te begrijpen welke technieken toegepast moeten worden bij het verplaatsen in huis en welke aanvullende adviezen gebruikt kunnen worden om ouderen te helpen.

3

Je kunt andere begeleiders ondersteunen om ouderen te helpen bij eenvoudige mobiliteitsproblemen binnenshuis.

4

Het volgende hoofdstuk - Vallen - wordt aanbevolen als een vervolg op deze cursus

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent technieken over veilig bewegen in huis

2

Weet je welke aanvullende tips nuttig kunnen zijn bij mobiliteitsproblemen binnenshuis



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





BUILT

MODULE 6

Hoofdstuk 2

Vallen

In dit hoofdstuk vind je informatie over risicofactoren, gevolgen en kosten van valpartijen.

Vallen

Het meest voorkomende letsel bij mensen boven de 60 is ten gevolge van vallen. Valpartijen vormen een belangrijke bedreiging voor de gezondheid en het welzijn van ouderen en zijn een belangrijke oorzaak cq. medeveroorzaker van gezondheidsproblemen, invaliditeit en voortijdige dood.

Het handhaven van een rechte lichaamshouding vereist een voortdurende samenwerking van het gezichtszintuig met de hersenen en de spieren. Met het ouder worden neemt het risico op vallen toe naarmate het vermogen om het evenwicht te controleren afneemt. In dit hoofdstuk leer je de belangrijkste oorzaken en gevolgen van vallen op oudere leeftijd te herkennen.



Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn de belangrijkste risicofactoren van vallen
- 2 Wat zijn de belangrijkste gevolgen van valpartijen
- 3 Hoe hoog zijn de kosten van valpartijen





Wist je dat?

Van 20 tot 60 % van de valpartijen gebeuren thuis, tijdens kleine huishoudelijke klusjes zoals het vervangen van lampen, ramen wassen of gordijnen ophangen.

Bron:

<https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/dokumenty/materialy-edukacyjne-dla-wykladowcow.pdf>

Oorzaken van valpartijen

Valpartijen zijn het gevolg van vele risicofactoren. Volgens de WHO worden die in vier dimensies ingedeeld:

- biologische risicofactoren,
- gedragsgebonden risicofactoren,
- omgevingsrisicofactoren,
- sociaal-economische risicofactoren.

Genetische risicofactoren



Genetische risicofactoren houden verband met leeftijd, geslacht en ras. Deze reeks factoren omvat ook chronische ziekten zoals Parkinson, artritis of osteoporose, en algemene lichamelijke, fysiologische en cognitieve achteruitgang van ouderen

De wisselwerking van genetische factoren met gedrags- en omgevingsfactoren verhoogt het risico op vallen. Zo leidt slechtziendheid tot een hogere mate van kwetsbaarheid, waardoor het risico om te vallen door omgevingsgevaren toeneemt.

Gedragsgebonden risicofactoren



Tot deze groep factoren behoren die welke te maken hebben met dagelijkse keuzes, menselijke handelingen en emoties. Er is een mogelijkheid om ze vrij gemakkelijk te veranderen door gedragsverandering in tegenstelling tot genetische.

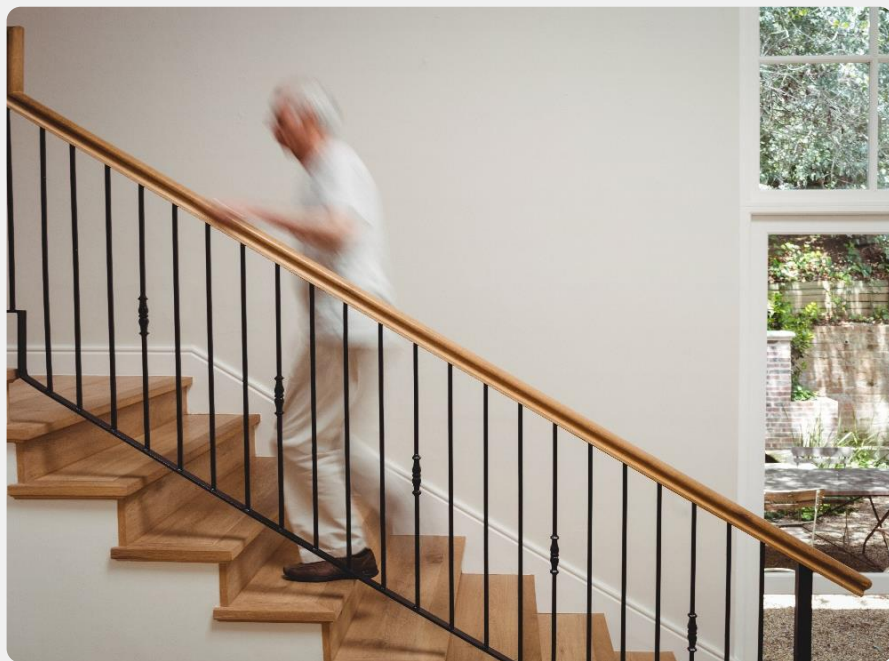
Om op oudere leeftijd een goede mobiliteit te behouden zijn strategieën zoals meer lichaamsbeweging, meer sociale activiteiten en gezonde voeding van groot belang.



Wist je dat?

Volgens de WHO valt elk jaar ongeveer 28-35 % van de mensen van 65 jaar en ouder, wat oploopt tot 32-42 % voor degenen die ouder zijn dan 70 jaar.

Omgevingsrisicofactoren



Omgevingsrisicofactoren zijn geen directe oorzaak van vallen, maar zijn eerder de wisselwerking tussen andere groepen factoren, zoals genetische of gedragsfactoren. Het bestaan van genetische of gedragsfactoren verhoogt de risico's op omgevingsfactoren. In deze groep hebben we gevaren in huis zoals smalle treden, gladde oppervlakken, trappen, losliggende kleden, geringe verlichting, draden op de vloer, stopcontacten die erg laag liggen en nog veel meer. Ondanks het feit dat er veel van zulke gevaren zijn, helpen soms eenvoudige en goedkope ideeën om ze aan te pakken - als je er meer over wilt weten, zie dan het volgende hoofdstuk - Risico verkleinen.

Sociaal-economische risicofactoren



Economische status, sociale omstandigheden en het vermogen van de gemeenschap om het hoofd te bieden aan de eerder genoemde omstandigheden zijn een van de belangrijkste sociaal-economische aangelegenheden. Sociaal-economische risicofactoren zijn: laag inkomen, lage opleiding, geringe computervaardigheid, beperkte toegang tot gezondheidszorg en sociale zorg, gebrek aan gemeenschapsmiddelen, slechte en onaangepaste woonomstandigheden. Dergelijke factoren hebben een sterke invloed op andere factoren, bijvoorbeeld een laag inkomen kan leiden tot ondervoeding of zwaarlijvigheid als gevolg van ongezonde en ongeschikte voeding.

Doe de opdracht!


Nikos is kwetsbaar voor valpartijen door verschillende factoren. Benoem ze.

- ✓ Ontmoet en leer Nikos kennen. [You can find information about Nikos here.](#)
- ✓ Lees de folder over Nikos en vind informatie over mogelijke risicofactoren voor Nikos. Gebruik verschillende groepen van in het hoofdstuk beschreven factoren om Nikos risicofactoren te ordenen.
- ✓ Controleer de antwoorden en vergelijk.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **Hoofdstuk 2** Vallen

Met welke risicofactoren uit gepresenteerde groepen heeft Nikos te maken?

Gedragmatige risicofactoren	Nikos heeft niet-routinematig werk, wat het hem moeilijk maakt zijn medicijnen en leefstijlinterventie (lichaamsbeweging, voeding) goed te volgen. Nikos is ook een gelegenhedsroker en gebruikt te veel verschillende medicijnen.
Sociaal-economische risicofactoren	Nikos kan zich geen professionele hulp veroorloven bij het beheren van een dagelijkse gezonde levensstijl en bij het hebben van te veel verschillende medicijnen. Nikos baan werd getroffen door een financiële crisis in Griekenland...
Biologisch	Diabetes, hoog cholesterol en hoge bloeddruk

Gevolgen van valpartijen

Valpartijen kunnen allerlei complicaties tot gevolg hebben, variërend van kleine verwondingen tot langdurige ziekenhuisopname en ernstige psychologische en sociale gevolgen. De voornaamste groepen gevolgen zijn:

- fysiek,
- sociaal,
- psychologisch

Lichamelijke gevolgen



Enkele belangrijke lichamelijke gevolgen van vallen zijn pijn en ongemak, breuken, vooral aan de heup of de onderarm. Moeite of onvermogen om zich zelfstandig te verplaatsen kan optreden als gevolg van een val, soms gedurende lange perioden. Langdurige onbeweeglijkheid kan tot ernstige gevolgen leiden, zoals een onvast looppatroon en medische aandoeningen of gezondheidsproblemen. Hoofd- en hersenletsel kunnen ook ernstige gevolgen van vallen zijn.

Sociale gevolgen



Belangrijke sociale gevolgen van vallen hebben te maken met de geringere deelname aan de samenleving. Als gevolg van valpartijen kunnen ouderen hun zelfstandigheid verliezen en hun dagelijkse routine moeten veranderen. Langdurige ziekenhuisopname of isolement thuis na een val kunnen leiden tot verlies van sociale contacten. Tot de sociale gevolgen behoren ook financiële kosten in verband met ziekenhuisopname. Alle eerder genoemde gevolgen leiden tot een verminderde kwaliteit van leven en welzijn.

Psychologische gevolgen



Verlies van onafhankelijkheid, vooral in dagelijkse routines, veroorzaakt frustratie en angst om weer te vallen. Ouderen kunnen ongemak voelen door onzekerheid en chronische angst ervaren nadat ze een val-gerelateerd letsel hebben opgelopen. Sommige ouderen zijn te beschaamd om loophulpmiddelen zoals een wandelstok te gebruiken. Dit leidt tot verlies van gevoel van eigenwaarde door het onvermogen om voor zichzelf te zorgen na een val. Sommige ouderen lijden aan het post-val syndroom dat het gevolg is van een combinatie van neurologische en motorische symptomen en psychische stoornissen. Het verschijnt ofwel sluipend door een toename van broosheid, ofwel plotseling na een trauma (val) of een operatie. Het ergste scenario is wanneer een oudere sterft ten gevolge van post-val syndroom.



 **Wist je dat?**

Volgens verschillende studies kan bij meer dan 40 % van de ouderen na een val het post-val syndroom optreden.

Bron:

<https://www.karger.com/Article/Abstract/511356>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065717302257>

Kosten van valpartijen

Valpartijen brengen aanzienlijke kosten met zich mee. De economische kosten van vallen zijn kritiek, niet alleen voor de familie of verzorgers, maar ook voor de gemeenschap en de samenleving in termen van gebruik van gezondheidszorg en sociale voorzieningen. De kosten van ziekenhuisopname na een val nemen over de hele wereld sterk toe. Naar schatting wordt in de hele EU jaarlijks ten minste 25 miljard euro uitgegeven aan de behandeling van letsel als gevolg van vallen. De verschuiving van de demografie in de komende 35 jaar kan ertoe leiden dat de jaarlijkse val gerelateerde uitgaven tegen het jaar 2050 meer dan 45 miljard euro zullen bedragen. Van de verschillende kostenposten in de gezondheidszorg zijn de kosten voor ziekenhuisopnamen het hoogst, en de op één na hoogste die voor langdurige zorg.

Daarnaast zijn er ook indirecte kosten zoals productiviteitsverlies van mantelzorgers en soms het onvermogen om te werken terwijl men zorgt. Zelfs als mantelzorgers cultureel en moreel aanvaard zijn, belasten valpartijen het huishoudbudget enorm.

Als je meer informatie wilt vinden: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHo-Global-report-on-Vallen-prevention-in-older-age.pdf>
[https://eupha.org/repository/sections/ipsp/Factsheet Vallen in older adults in EU.pdf](https://eupha.org/repository/sections/ipsp/Factsheet_Vallen_in_older_adults_in_EU.pdf)



Wist je dat?

De gemiddelde kosten per val in Nederland tussen 2007 en 2009 bedroegen €9370 en stegen met de leeftijd (van €3900 op de leeftijd van 65-69 jaar tot €14.600 op de leeftijd van ≥ 85 jaar).

Bron:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020138312001301>



Wist je dat?

Er is een Europees initiatief, Prevention of Falls Network Europe (ProFaNE), dat goede praktijken in taxonomie en klinische proefmethodologie bevordert, evenals gedetailleerde klinische beoordelings- en beheersprotocollen voor mensen die "risico" lopen op vallen..

<http://www.profane.eu.org/>

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 6** **Hoofdstuk 2** Vallen

Het meest voorkomende letsel bij 60-plussers is ten gevolge van een val.

Juist

Onjuist

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over de belangrijkste risicofactoren en gevolgen van vallen op oudere leeftijd.

2

Deze inzichten helpen je te begrijpen waarom mobiliteit van ouderen een belangrijk probleem voor hun welzijn is.

3

Je kunt andere begeleiders helpen te begrijpen waarom mobiliteit van ouderen zo belangrijk is, niet alleen voor hen maar ook voor de hele samenleving, en welke factoren daarop van invloed zijn.

4

Deze cursus moet een sterke invloed hebben op de beleving van mobiliteit van ouderen als een hoofdzaak voor hun welzijn en algemene gezondheid.

5

Het volgende hoofdstuk - Verminder risico's - wordt aanbevolen als vervolg op deze cursus en alle GEZONDHEID modules.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je bent op de hoogte van de belangrijkste oorzaken en gevolgen van vallen

2

Je kent de kosten van valpartijen

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





BUILT

MODULE 6

Hoofdstuk 3

Risico's verkleinen

In dit hoofdstuk vind je informatie over architecturale oplossingen en ideeën die het risico van vallen verkleinen.

Verklein het risico op vallen

Ouderen kunnen tegen vallen beschermd worden door gedragsveranderingen en veranderingen in de omgeving. In eerste instantie gaat het erom de levensstijl te veranderen in een gezonde. Preventie is de sleutel tot gezond ouder worden en het vermijden van vallen. Er is ook een enorm scala aan aanpassingen die in de omgeving (leefomgeving) kunnen worden aangebracht om het comfort en de veiligheid van ouderen te verhogen. Daartoe behoren leeftijdsvriendelijke architecturale oplossingen en zelfs eenvoudige manieren die het risico op vallen aanzienlijk verkleinen. In dit hoofdstuk worden zulke manieren voorgesteld.



Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn de leeftijdsvriendelijke architecturale oplossingen die het risico op vallen helpen verkleinen
- 2 Wat zijn manieren om het risico op vallen te verkleinen



Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

1**2****3**

Verwijder vloerkleden, tapijten en dorpels

Ouderen hebben de neiging hun voeten niet op te tillen als ze lopen, want elke stap brengt het risico van een val door losse of gladde vloerkleden met zich mee. Een manier om dit aan te pakken is vloerkleden en tapijten van de vloer te verwijderen, vooral die met slappe franjes of plooiën. Ook het verwijderen van drempels is belangrijk. Als iemand zijn vloerkleden niet wil wegdoen, kan hij of zij losse vloerkleden vastzetten met dubbelzijdige tape, spijkers of een slip vaste achterkant.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

1

2

3



Goede verlichting

Ouderen kunnen niet altijd zo goed zien in een donkere of schemerige kamer. Betere, fellere verlichting kan helpen de weg te verlichten. Over ditzelfde onderwerp is het nuttig om de plaats van lichtschakelaars te beoordelen. Deze kunnen voor rolstoelgebruikers buiten bereik zijn. Plaats nachtlampjes in slaapkamers, badkamers en gangen. Maak duidelijke paden naar lichtschakelaars die niet in de buurt van deuropeningen liggen. Overweeg traditionele schakelaars in te ruilen voor glow-in-the-dark of verlichte schakelaars. Probeer de verlichting in huis aan te vullen met extra lampen, vooral op plaatsen waar ouderen de meeste tijd doorbrengen.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

1

2

3



Doe overbodige dingen weg

Verwijder overbodige spullen van de vloer om meer ruimte te maken en om belangrijke voorwerpen zoals de telefoon gemakkelijker bereikbaar te maken.

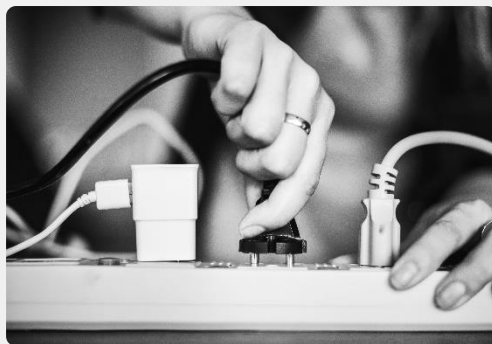
Verplaats salontafels, tijdschriftenrekken en planten standaard uit drukke ruimten. Als het mogelijk is haal overbodige voorwerpen of meubels weg, want het is gemakkelijker je te verplaatsen als er meer ruimte is.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

4

5

6



Verberg draden

Draden op de vloer verhoogt het risico op vallen.

Verberg ze achter de meubels.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis



4



5



6



Draag schoenen

Schoenen moet aan de voeten van een oudere zitten, niet onder het bed of in de kleerkast. Het risico op een val zonder schoenen is groter. Het gebruik van het juiste schoeisel moet behandeld worden als een onderdeel van een valpreventieplan. In plaats van hoge hakken of slappe pantoffels moeten goed passende, stevige schoenen met anti-slip zolen gedragen worden.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

4

5

6



Maak het antislip

Antislip matten zijn noodzakelijk in een badkamer. Ze kunnen ook van pas komen in de hal of in de keuken. Als er een plaats is met gladde vloeren gebruik dan antislip matten. Probeer oppervlakken schoon en droog te houden.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

7

8

9



Gebruik mobiliteitshulpmiddel

Als een oudere ernstige loopproblemen heeft stel dan voor een mobiliteitshulpmiddel te gebruiken. Dat vermindert het risico op vallen aanzienlijk. Dit kan een rollator zijn, een wandelstok, of een gemotoriseerde scootmobiel. Zoals bij elk mobiliteitshulpmiddel moet het goed worden aangemeten voor het beste en eenvoudigste gebruik.

Ouderen kunnen merken dat het gebruik van een rollator of andere mobiliteitshulpmiddelen hun vrijheid, onafhankelijkheid, en levenskwaliteit verhoogt.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

7

8

9



Meer bewegen

Regelmatige activiteit houdt het lichaam sterker, wat het risico op vallen vermindert. Ouderen doen er goed aan regelmatig aan lichaamsbeweging te doen. Door regelmatig te wandelen of licht te bewegen en te rekken, kan een actieve oudere stabiel blijven dan een stilzittende persoon. Een trainingsprogramma om vallen te voorkomen moet het volgende omvatten: krachttraining, evenwichtstraining en training van het uithoudingsvermogen. Wil je meer weten over lichaamsbeweging zie de HEALTHY modules.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

7

8

9



Eet gezond

Gezonde voeding is, net als regelmatige lichaamsbeweging, een van de belangrijkste punten bij de preventie van vallen. Je vindt meer over gezonde voeding in de HEALTHY Modules.

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis

**10****11**

Als zich gezondheidsproblemen voordoen ga dan naar de dokter
Als een oudere problemen heeft zoals
evenwichtsstoornissen of terugkerende duizeligheid
moet hij of zij zo snel mogelijk naar de dokter gaan

Richtlijnen om het risico op vallen te verkleinen in huis



Houd het netjes

Slordigheid in huis is de oorzaak van veel valpartijen omdat het gemakkelijk is om losse draden, opgerolde tapijten of gladde oppervlakken over het hoofd te zien in een niet opgeruimd huis. Het huis opgeruimd houden is een heel belangrijke maatregel om het risico van een val te vermijden.

Checklist het verkleinen van Risico's

1

Verwijder vloerkleden, tapijten en dorpels

2

Goede verlichting

3

Doe overbodige dingen weg

4

Verberg draden

5

Gebruik schoenen en antislipmatten

6

Gebruik mobiliteitshulpmiddel

7

Meer bewegen

8

Eet gezond

9

Als zich gezondheidsproblemen voordoen ga dan naar de dokter

10

Houd het opgeruimd



Wist je dat?

Aanpassing van de woning van ouderen aan hun veranderende behoeften is een van de beste manieren om het risico op vallen te verkleinen, maar het kan ook duur zijn. Ingrepen zoals het aanbrengen van leuningen, balustrades of speciale beugels op trappen, en ook in badkamers en andere risicovolle plaatsen zijn voorbeelden van veel voorkomende aanpassingen. Meer informatie over de noodzaak van aanpassingen is opgenomen in BUILT Module 1. Mogelijke aanpassingen aan woningen worden voorgesteld in BUILT Modules 2 en 3.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 6** **Hoofdstuk 3** Risico's verkleinen

Preventie is de sleutel tot gezond ouder worden en valpartijen voorkomen.

Juist

Onjuist

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd op welke wijze je de risico's van vallen op oudere leeftijd kunt verkleinen.

2

Deze verkregen inzichten helpen je te begrijpen hoe eenvoudige gedragsveranderingen en veranderingen van omgeving een enorm verschil kunnen maken voor de mobiliteit van ouderen.

3

Je kunt andere begeleiders helpen om het bestaande risico van vallen in de woningen van ouderen weg te nemen door eenvoudige en goedkope maatregelen te nemen..

4

Het volgende hoofdstuk - valdetectie wordt aangeraden als vervolg op deze cursus en BUILT modules 1, 2, 3 en ook alle HEALTHY modules en SMART modules.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent een aantal manieren en oplossingen om het risico van vallen thuis te verkleinen



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken

Opnieuw

Volgende





BUILT

MODULE 6

Hoofdstuk 4

Signalering van valpartijen

Dit hoofdstuk geeft informatie over hulpmiddelen voor het signaleren van valincidenten. Wat zijn de beschikbare oplossingen en waar moet op gelet worden vóór de aankoop?

Signalering van valpartijen

Zelfs als ouderen de richtlijnen van Risico's verkleinen van vallen volgen, is het heel normaal dat hoe ouder de persoon, hoe groter het risico wordt op vallen. Met de steeds ouder wordende bevolking is er dringend behoefte aan de ontwikkeling van valdetectiesystemen. Moderne afstandsbewakingstechniek kan echter helpen. Er zijn al veel verschillende soorten persoonlijke alarmsystemen ontwikkeld, waarmee bij een val snel hulp kan worden ingeroepen (b.v. een ambulance, een naaste of een verzorger). Dat kan zelfs automatisch gebeuren, zonder medewerking van de gewonde. In dit hoofdstuk vind je goede praktijkvoorbeelden van zulke voorzieningen.



Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn de verschillende soorten valdetectiemiddelen
- 2 Je maakt kennis met goede praktijkvoorbeelden van valdetectiemiddelen
- 3 Wat zijn belangrijke factoren die in overweging genomen moeten worden vóór de aankoop van een valdetectie-apparaat



Valdetectie apparaten

Er is een enorme keuze aan medische waarschuwingssystemen. De ingebouwde technologie kan afhankelijk van het apparaat om de hals, om de pols of om het middel gedragen worden. Een bekend voorbeeld zijn de momenteel populaire smartwatches of armbanden, waarmee de drager een reeks medische factoren onopvallend kan volgen, en waarvan sommige ook een val detecteren. Onlangs heeft de digitale gezondheidswereld haar inspanningen opgevoerd om een alternatief te creëren dat niet alleen stigma-vrij is maar ook pro-actief en vallen opspoort en zelfs voorkomt. Ze kunnen als modieus en zelfs gewild ontvangen worden.

Valdetectie apparaten signaleren en zorgen voor snelle hulp aan een oudere die snel geneigd is tot vallen.

Een medisch waarschuwingssysteem met automatische detectie stelt de gebruiker in staat hulp in te roepen zonder de oproepknop te hoeven indrukken - het activeert de sensor als de gebruiker een val maakt. Sommige systemen hebben echter geen automatisch alarm.

Valdetectiesystemen kunnen de lichaamshouding, de lichamelijke activiteit of het bewegingspatroon evalueren. Als zich abrupte veranderingen in de lichaamsbewegingen voordoen en het apparaat bepaalt dat deze varianten binnen de gevarezone liggen, activeert het een valalarm en roept het hulpverleners op voor hulp.

Wil je meer weten over soorten valdetectie apparatuur ga dan naar SMART.

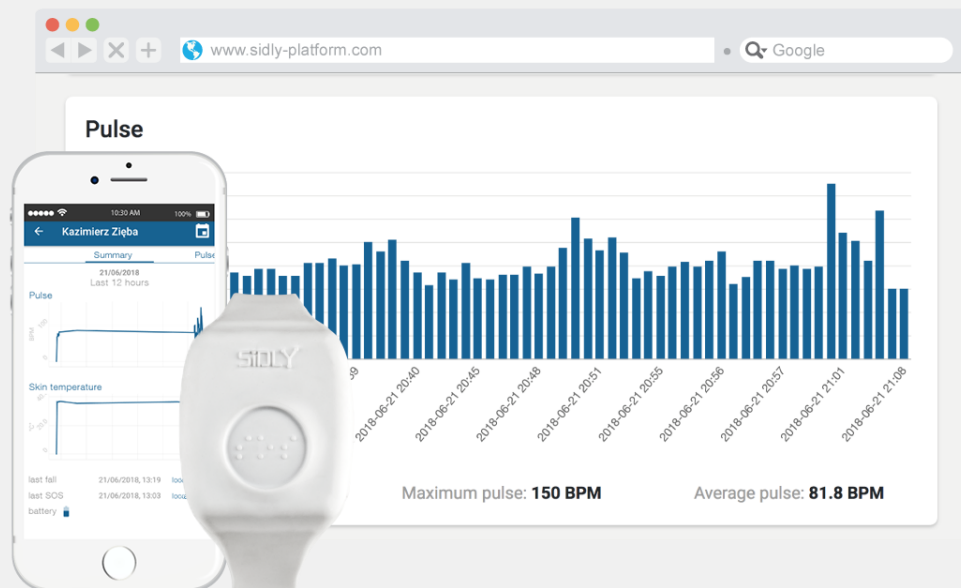
PacSana: Een slimme polsband

De PacSana armband met verbinding met twee of meer portalen verzamelt gegevens over de beweging van ouderen thuis. Het wordt ondersteund door gegevensanalyse - de PacSana App en het Desktop Dashboard die het beeld opbouwen van de bewegingspatronen van de ouderen thuis. Als er zich enkele afwijkende situaties voordoen en er dringend hulp van verzorgers nodig is, kan de gebruiker er gemakkelijk hulp mee inroepen. De armband en ondersteunende app kunnen ouderen ook aanmoedigen om dagelijkse mobiliteitsdoelen te stellen, die belangrijk zijn bij het voorkomen van vallen. Bovendien lijkt het ontwerp van de armband op dat van sporthorloges. Meer informatie over de PacSana vind je in de [European compendium of good practices on SHAFE](#) en op PacSana's [website](#).



Cloud based infographic of daily activity from PacSana,
Source: <https://pacsana.com/>

SiDLY



SiDLY band with Android application, Source: <https://sidly.eu/>

SiDLY is een telemedicine polsband, mobiele applicatie en 24-uurs telezorg platform. De telemedicine polsband bewaakt de gezondheid van ouderen 24/7 en detecteert gevaarlijke situaties voor de gezondheid en het leven van ouderen, bijvoorbeeld vallen. Het heeft onder andere een met braille gemarkeerde SOS-knop, een valdetector, sensor voor het verwijderen van de polsband of een herinnering om medicijnen in te nemen. In geval van gevaar zendt het automatisch informatie naar de verzorger of hulpverlener. Met de polsband kan de gebruiker spraakoproepen doen aan een verzorger of hulpverlener en hij heeft een modern ontwerp. Meer informatie vind je in de [European compendium of good practices on SHAFE](#) en op SiDLY's [website](#).



Wist je dat?

In Ierland bedragen de gemiddelde kosten van vallen €13.809 per persoon. Met een valdetectie-apparaat en 99 % effectiviteit met het gebruik ervan is het extra voordeel €11.390 in het eerste jaar.

Bron: <https://hih.ie/wp-content/uploads/2019/10/4316-CareClip-Economic-Impact-Final-Report.pdf>

Waar moet op gelet worden vóór de aankoop?

Vóór de aanschaf van een apparaat moet op verschillende dingen gelet worden: het soort systeem, of het automatisch is, of valdetectiesysteem in het pakket zit, wat de kosten van het apparaat en bijkomende kosten zijn, of het ontwerp geschikt is voor de gebruiker.



Medische waarschuwingssystemen en valdetectiesystemen zijn niet hetzelfde. Niet alle valdetectiesystemen zijn automatisch. Bij sommige systemen moet de gebruiker een telefoontje plegen naar familie, verzorger of naar de dokter. Bovendien worden niet alle medische waarschuwingssystemen geleverd met valdetectiesensoren. Soms maken ze deel uit van een pakket, maar soms zijn ze aanvullend met een extra vergoeding. De kosten van het apparaat en de extra kosten zoals een abonnement kunnen tussen de verschillende bedrijven verschillen.

Onderzoek en vergelijk, alvorens een bepaald systeem te kiezen, de aanbieders van medische waarschuwingsapparatuur en de producten. Hoewel de valdetectietechnologie tussen de bedrijven gelijk is, kan de dienstverlening toch verschillende voordelen bieden. Een telefoontje naar het waarschuwingsbedrijf of een bezoek aan hun website kan helpen om te begrijpen welke valdetectietechnologie momenteel wordt aangeboden. Dat kan nuttig zijn om te bepalen welk apparaat voor een bepaalde persoon geschikt is.

Als je meer wilt weten ga dan naar SMART.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 6** | **Hoofdstuk 4** Signalering van valpartijen

Met automatische detectie kan de gebruiker hulp oproepen zonder op de oproeptoets te hoeven drukken.

- Juist
- Onjuist

Samenvatting van het hoofdstuk

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

1

Je hebt geleerd over valdetectiemiddelen.

2

Deze informatie helpt je bij het kiezen van valdetectiemiddelen voor ouderen.

3

Je kunt andere begeleiders helpen bij het kiezen van valdetectie-apparatuur voor ouderen.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent verschillende soorten valdetectiemiddelen

2

Je kunt voorbeelden geven van toepassingen voor valdetectie

3

Je weet wat je moet overwegen vóór de aankoop van valdetectiemiddelen

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studie-aanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 6** Mobiliteit in huis

Breng valrisicofactoren in overeenstemming met de juiste groepen van factoren.

Gedragsgebonden risicofactoren	Onvoldoende verlichting
Biological factors	Moeilijke financiële situatie
Milieurisicofactoren	Roken en sedentaire levensstijl
Sociaal-economische risicofactoren	Diabetes

Module samenvatting

1

Je hebt geleerd over: de technieken voor veilig bewegen van ouderen, de belangrijkste oorzaken en gevolgen van vallen op oudere leeftijd, goedkope en eenvoudige manieren om het risico op vallen thuis te verkleinen en valdetectiemiddelen.

2

Deze opgedane inzichten helpen je het belang in te zien van preventie en risicobeperking in het kader van vallen op oudere leeftijd.

3

Je kunt andere begeleiders helpen om risico's te verkleinen met vallen in de woningen van ouderen.

4

Je hebt vaardigheden verworven in het voorlichten van technieken voor veilig bewegen voor ouderen, het wegnemen van mobiliteitsrisico's in de woningen en het helpen bij de aanschaf van valdetectiemiddelen.

5

Deze cursus zal invloed hebben op je beleving van veilig bewegen van ouderen thuis en op de vermindering van verschillende risicofactoren in verband met mobiliteit in huis.

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent het belang van mobiliteit en de belangrijkste factoren en gevolgen van vallen

2

Je weet manieren die nuttig zijn voor ouderen om risico's te verkleinen om te vallen in huis

3

Je kunt voorbeelden geven van valdetectieapparatuur en helpen bij het kiezen ervan

Wat is het volgende?

Je kunt nu de module herhalen, ons studieadvies volgen of naar de volgende module gaan door op een van de onderstaande knoppen te klikken.

Opnieuw

Volgende

GEZOND

SMART

