

Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024

Wat moet je (niet) doen bij een valincident



Wat gaan we doen?



- Hoe vaak komt een valincident voor en wat is de impact?
- Voorkomen is beter dan genezen
- Hoe begeleid je een val
- Wat eerst te doen bij een valsituatie
- De impact van een lange lig na een val
- Overeind helpen
 - Opstaan zonder hulpmiddelen
 - Tillen van de grond met een tillift
 - Overeind helpen met een hefstoel
 - Verplaatsen van een gevallen persoon uit een krappe ruimte



Wat is een val?

- Een val wordt beschreven als **'onbedoeld tot stilstand komen op de grond'** of op een andere lagere plek zonder bewustzijnsverlies en anders dan als gevolg van een plotseling begin van verlamming, epileptische aanval, overmatig alcoholgebruik of een overweldigende kracht van buitenaf' (Close et al., 1999). , blz. 93).
- De meeste valpartijen resulteren niet in ernstig letsel, maar kunnen er wel voor zorgen dat de persoon zijn **zelfvertrouwen verliest, teruggetrokken raakt** en het gevoel heeft zijn **onafhankelijkheid te hebben verloren**.
- De tijd die nodig is om een cliënt in een veilige en rechtopstaande (staande of zittende) positie te helpen, kan een aanzienlijke invloed hebben op zijn of haar **herstel**.



Valincidenten in cijfers



Valincidenten in cijfers



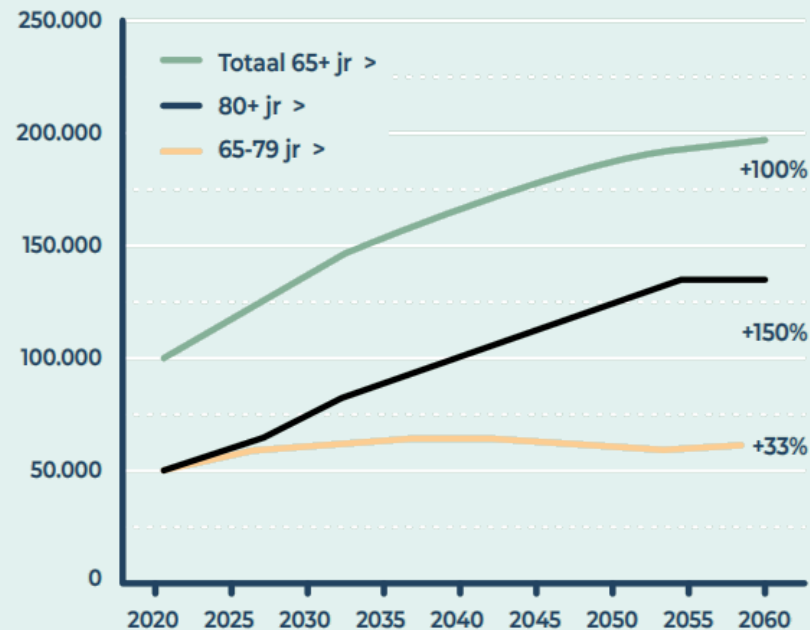
Valincidenten in cijfers



Aantal valongevallen blijven stijgen

2020 en verder

Prognose valongevallen bij 80-plussers neemt flink toe



Maatschappelijke ontwikkelingen:



Dubbele vergrijzing: toename van het aantal ouderen en een steeds groter aantal daarvan is 75+



Aandeel **85-plussers** stijgt de komende 10 jaar met **150%**



Ouderen blijven steeds langer, met meer aandoeningen en in een kwetsbare situatie **thuiswonen**

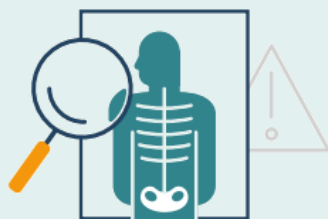
Prognose SEH-bezoeken na valongeval

ALS DE KANS OP EEN VALONGEVAL GELIJK BLIJFT

Valincidenten in cijfers



Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven



80.200

65-plussers liepen ernstig letsel op

2.300 PER 100.000 INWONERS 65+

6.400 PER 100.000 INWONERS 85+

ERNSTIG LETSEL IS LETSEL DAT NADERE DIAGNOSE BEHOEFT, ZOALS EEN FRACTUUR OF HERSENLETSEL



36.200

65-plussers werden in het ziekenhuis opgenomen

1.000 PER 100.000 INWONERS 65+

3.700 PER 100.000 INWONERS 85+



13.200

65-plussers werden tijdelijk of permanent opgenomen in verpleeghuis

380 PER 100.000 INWONERS 65+

DAT IS 12% VAN DE SEH-BEHANDELINGEN

1.810 PER 100.000 INWONERS 85+

22% VAN DE 85-PLUSSERS BELANDT IN EEN VERPLEEGHUIS NA EEN VAL



5.209

65-plussers overleden door een val

151 PER 100.000 INWONERS 65+

DAT ZIJN 14 OVERLEDENEN PER DAG

865 OVERLEDENEN PER 100.000 INWONERS 85+

Veiligheidsinformatie infographic Valongevallen 2021_V6
VOORLOPIG CIJFER VAN CBS

Waarom vallen mensen



Persoon	Omgeving	Activiteit
Eerdere valpartijen, breuken, struikelpartijen	Trappen en treden	Beperkte fysieke activiteit/lichaamsbeweging
Verminderd evenwicht/gang	Vloerbekleding	Slechte voeding/vochtinname
Medische geschiedenis van Parkinson, beroerte, artritis, hartafwijkingen	Slechte verlichting – verblinding, schaduwen	Alcoholgebruik
Angst om te vallen	Gebrek aan passende aanpassingen, bijv. handgrepen, trapleuningen	Dragen, reiken, bukken, risicogedrag bijv. klimmen op stoelen of ladders
Medicatie	Laag meubilair	Schoeisel
Acute ziekte	Geen toegang tot telefoon- of alarmsystemen	Oneigenlijk gebruik hulpmiddelen
Duizeligheid	Verwarming (incl.temperatuurschommelingen)	Weigering om hulpmiddelen te gebruiken
Posturale hypertensie	Drempels, deuren, toegang tot de juiste vuilnisbakken, tuin, oneffen ondergrond	
Syncope	Ongeschikte loophulpmiddelen	
Verminderde spierkracht	Rommel en struikelgevaar, bijv. vloerkleden	
Voetproblemen		
Continentie		
Cognitieve stoornis		
Verminderd gezichtsvermogen		
Slecht humeur		
Piïn		



Impact van een val



Hoeft niet altijd een bezoek aan het ziekenhuis te zijn. Meeste valincidenten hebben geen letsel tot gevolg

Een dergelijke val kan wel leiden tot:

- Meer onzekerheid
- Een meer terughoudend leven
- Verlies van onafhankelijkheid
- Vergrote kans om nog eens te vallen



Voorkomen is beter dan genezen



**Opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico
is de 1e stap naar effectieve valpreventie**

Voorkomen is beter dan genezen



Checklist met eenvoudig eerste stappen om een val te voorkomen

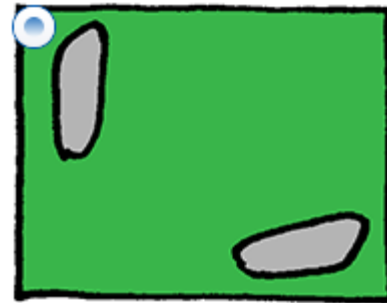
- Blijf in beweging
- Krachtoefeningen
- Veiligheid in huis
- Medicatiebeheer
- Oogzorg
- Schoeisel
- Evenwichtstraining
- Voeding
- Alcoholgebruik
- Hulpmiddelen
- Aanpassingen in dagelijkse routine



Hoe begeleid je een val

Mocht je iemand begeleiden met minder balans en deze valt, dan kan je het volgende doen:

- Haal de client naar je toe (Belt kan helpen)
- Langs je lichaam naar beneden laten glijden
- De val begeleiden
- Let op het hoofd
- Hou steunvlak van de voeten groot



- Een onverwachte val of een zwaardere client brengt Risico's met zich mee

Gevallen, Wat nu!?

Blijf vooral rustig

Beantwoord 3 vragen:

1. Vraag de gevallen de tanden te laten zien, Hangt een mondhoek naar beneden?
2. Vraag beide armen tegelijkertijd naar voren te strekken, met de binnenkant van de handen naar boven, Zakt er een arm weg?
3. Spreekt hij of zij onduidelijk of verward?



Als je 1 van de vragen met “ja” moet beantwoorden:
Bel 112

Gevallen, Wat nu!?



Vragen met “nee” beantwoord?

Controleer het volgende

1. Is er een wond
2. Zie of voel je bloed
3. Is de gevallen duizelig
4. Kunnen de armen, handen, benen en voeten nog bewegen?
5. Denk je dat er iets gebroken is?

Bij twijfel:
Bel huisarts of 112
Leg kussen onder hoofd
en voorkom afkoelen

Twijfel je niet:
Help de gevallen
op te staan

Scouters **Gevallen**
Wat nu?

Blijf vooral rustig!
Beantwoord eerst deze drie vragen:

- 1 Vraag de gevallen de tanden te laten zien. Hangt een mondhoek nu naar beneden?
- 2 Vraag beide armen tegelijkertijd naar voren te strekken, met de binnenkant van de handen naar boven. Zakt er een arm weg?
- 3 Spreekt hij of zij onduidelijk of verward?

Als je één van deze vragen met **JA** moet beantwoorden bel je **112**.

Zo niet:

- 1 Is er een wond?
- 2 Zie of voel je bloed?
- 3 Is de gevallen duizelig?
- 4 Kunnen de armen, handen, benen en voeten nog bewegen?
- 5 Denk je dat er iets gebroken is?

TWIJFEL JE?
Twijfel je of er iets mis is? Bel dan de huisarts of **112**. Leg daarna een kussen onder het hoofd en voorkom afkoelen met bijvoorbeeld een deken.

TWIJFEL JE NIET?
Twijfel je niet? Durf je het aan de gevallen te helpen op te staan? Kijk voor tips op [scouters.nl](https://www.scouters.nl) (ga naar 'ik wil beter opstaan na een val') of scan de QR code.

ZonMw
Bron: Scouters, LOComotion en het Van Kleef Instituut. [scouters.nl](https://www.scouters.nl)

Impact van een lange lig



Vertraagd initieel herstel:

Lig van 10 minuten tot een uur

Lange Lig:

Lig meer dan 1 uur na val

- Ontwikkeling van decubitus
- Incontinentie
- Dehydratie
- Hypothermie en daaruit voortvloeiende longontsteking
- Psychologische gevolgen, waaronder verlies van vertrouwen en dus mobiliteit
- Verhoogde kans op ziekenhuisopname
- Verhoogde kans om opnieuw te vallen
- Overlijden - 20% van de 65-plussers die als gevolg van een val in het ziekenhuis zijn opgenomen, liggen al meer dan een uur op de grond en 50% van hen zal binnen 6 maanden sterven

'Inability to get up after falling, subsequent time on floor, and summoning help: prospective cohort study in people over 90' by Jane Fleming and Carol Brayne in British Medical Journal, 17 Nov 2008.



Impact van een lange lig



**Het is dus belangrijk om
iemand snel en waardig
overeind te helpen**



Vanaf de grond tillen



Een client van de grond tillen is te zwaar, ook als je het met zijn tweeën of zelfs drieën zou doen!



Van de grond tillen

1. **Zonder hulpmiddelen**
2. **Met een tillift**
3. **Met een hefstoel**
4. **Verplaatsen van gevallen
persoon**



Van de grond tillen

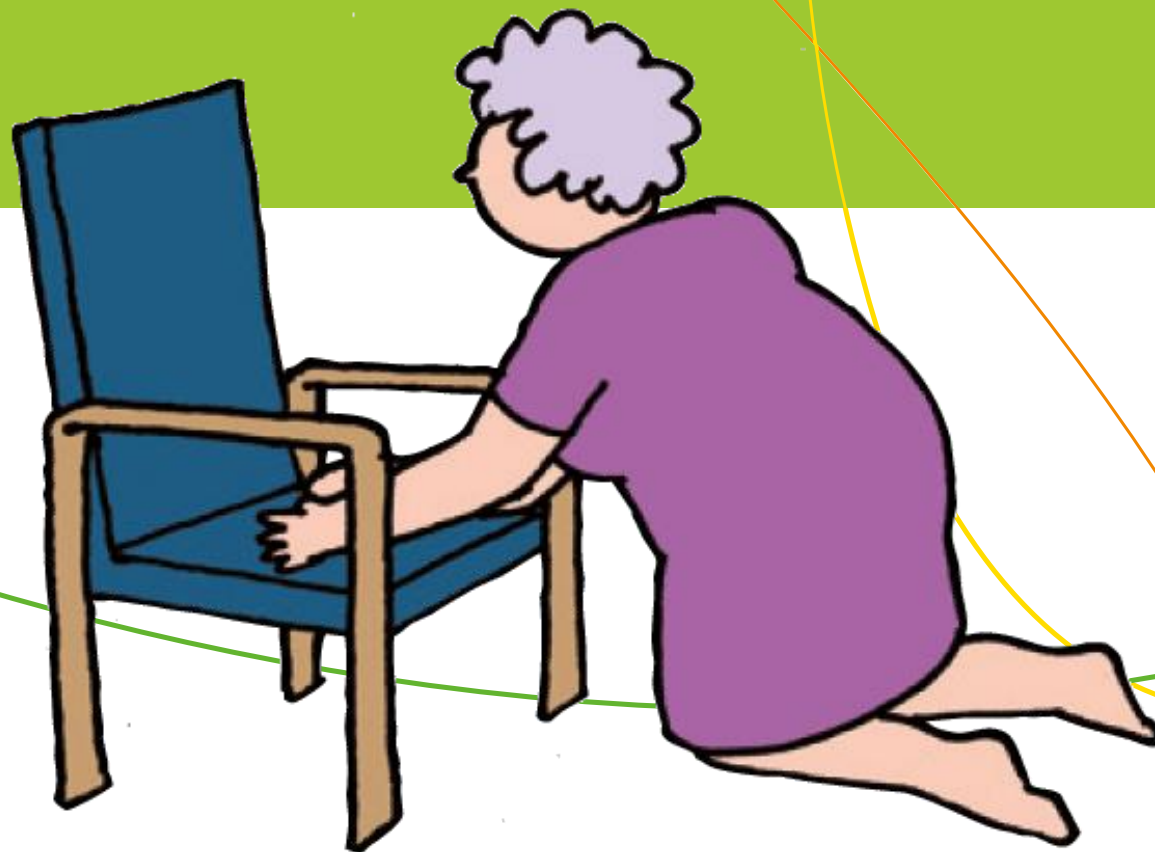


Aandachtspunten:

1. **Stel gerust**
2. **Geef vertrouwen**
3. **Leg rustig uit wat je gaat doen**
4. **Houd oogcontact**
5. **Kussentje en deken voor comfort en voorkomen afkoelen**



Zonder hulpmiddelen



Zonder hulpmiddelen



1

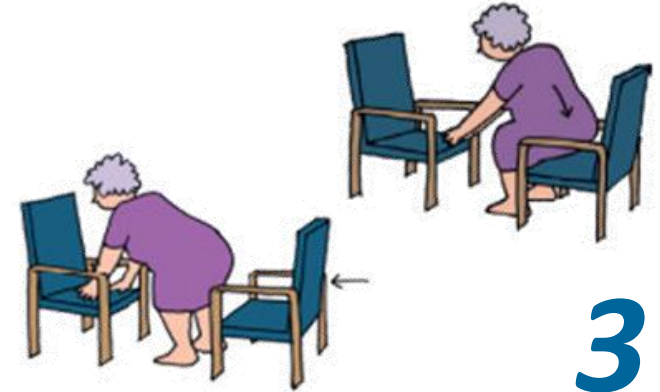
Begeleid de client door de volgende stappen:

- Rol op de zij
- Knieën optrekken
- Op de armen steunen
- Knieën bij plaatsen



2

- Vanuit handen en knieën positie:
- Stoel dichterbij halen
- Steun zelf op de stoel voor stevigheid
- Een voor een de onderarmen op de zitting plaatsen
- Vanuit schuttershouding opstaan



3

- Als het omdraaien voor de gevallen moeilijk is, pak je een tweede stoel waar hij of zij op kan gaan zitten.
- Schuif de stoel aan tot de kuiten. Zo voelt de gevallen zekerheid bij het gaan zitten
- De gevallen hoeft zich niet helemaal te strekken

Zonder hulpmiddelen

Opmerkingen

De gevallenen moet in ieder geval het volgende kunnen doen:

- Op de knieën kunnen komen
- Voldoende eigen kracht hebben om omhoog te komen
- Cognitief in staat zijn om opdrachten op te volgen



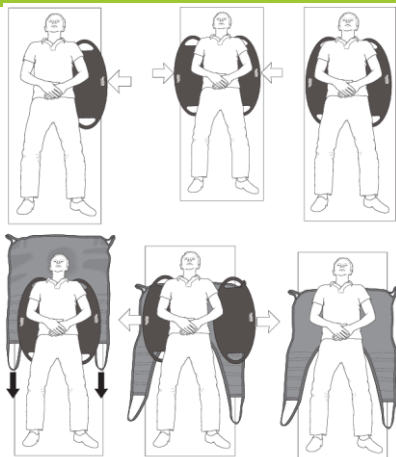
Pas op dat de gevallenen niet opnieuw dreigt te vallen. Peil continu of het goed gaat en neem de tijd!



Met tillift



Met tillift



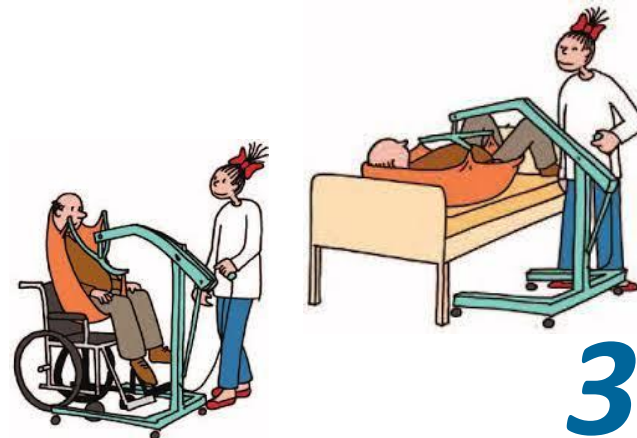
1

- Haal de lift dichterbij
- Controleer of de tillift inderdaad van de grond kan tillen
- Breng de tilband aan:
 - Door gevallenen op de zij te draaien
 - Door gebruik te maken van EasyGlide Ovals



2

- Rijd de tillift voorzichtig aan
- Leg de benen van de gevallenen over 1 van de poten van de tillift heen
- Bevestig de tilband aan het juk
- Controleer op beknelling of pijn
- Lift een klein stukje en controleer opnieuw en vraag of alles goed voelt
- Til verder en rijd de tillift naar stoel of bed



3

- Laat de tillift rustig zakken tot gevallenen zit of ligt en de spanning van de tilband is.
- Haal de tilband los en weg
 - Haal beenslips onder de benen weg
 - Kantel de gevallenen 2 keer. Bij de eertse kanteling duw je de tilband onder het lichaam. Bij de tweede kanteling haal je de tilband achter de rug weg.

Met tillift

Opmerkingen:

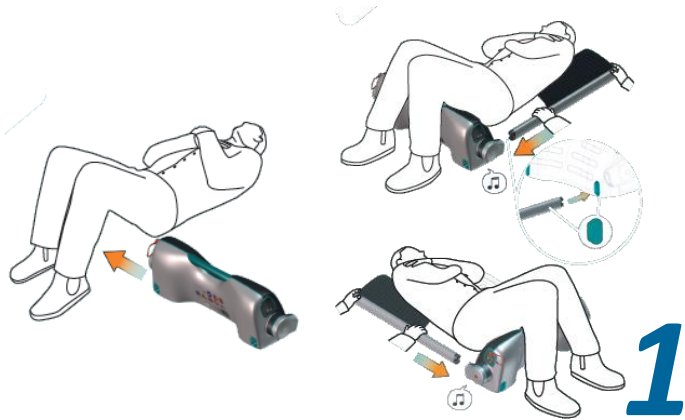
- De tillift moet vanaf de grond kunnen tillen.
- Meeste valincidenten zijn met “lopers” welke niet gewend zijn om met een tillift geholpen te worden.
- Als de gevallene niet gewend is om met een tillift geholpen te worden, kan dit best beangstigend zijn. Zeker met angst na een val!



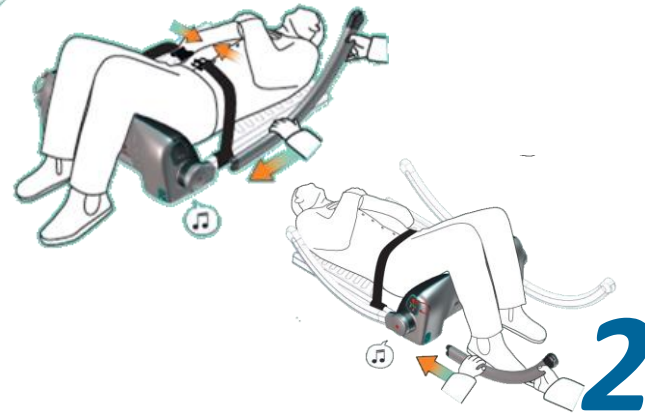
Met hefstoel



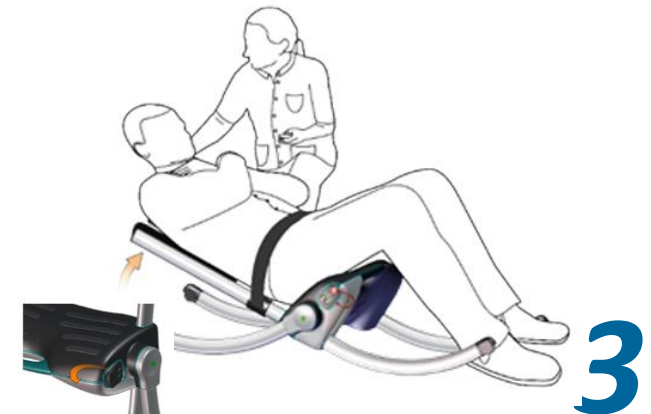
Met Hefstoel



- Vraag de gevallene de knieën te buigen
- Plaats de zitting onder het zitvlak
- Vraag de client de armen te kruizen en naar links te kijken en plaats een rugdeel aan de rechter zijde
- Doe hetzelfde aan de andere zijde
- Je hoort een bevestigend geluid als de rugdelen goed zijn geplaatst



- Plaats vervolgens alle poten in de zitting
- Bij de laatste poot hoor je een bevestigend geluidsignaal dat aangeeft dat alles gereed is om te tillen
- Maak de heupgordel vast
- Plaats eventueel de hoofdsteun



- Pak de draadloze handbediening uit de zitting
- Neem plaats naast de gevallen
- Ondersteun eventueel het hoofd
- Druk op de hef-knop en breng de gevallen tot zit.
- Maak de heupgordel los en laat gevallen opstaan
- Laat de hefstoel zakken en demonteer

Met hefstoel

Opmerkingen:

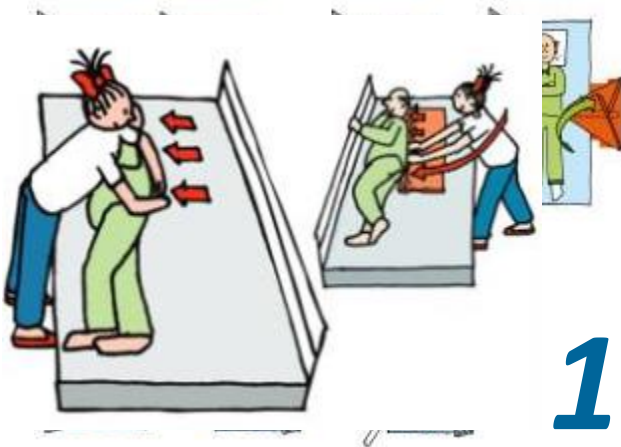
- Waardige manier van tillen
- Je kan het alleen, hoeft niet te wachten op een collega
- Gebruik eventueel een hoofdstseun
- Mensen boven de 150 kg kunnen niet met de Raizer worden geholpen



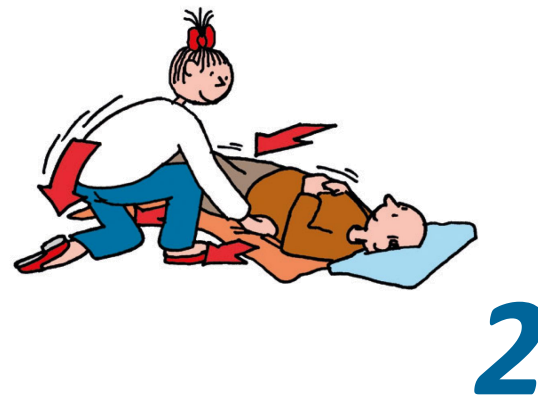
Verplaatsen



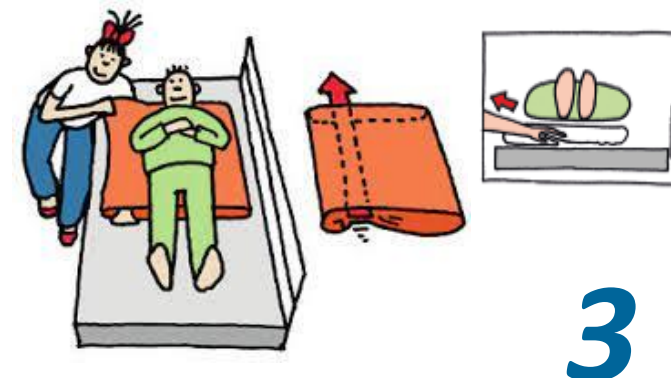
Verplaatsen



- Gebruik een glijzeil of 2 glijzeilen voor dubbele glij-laag
- Breng het glijzeil aan onder de gevallen:
 - Door de gevallen om te rollen
 - Door het glijzeil onder de holte van de onderrug door te halen en zaagbeweging
- Gebruik eventueel een glijzeil met handvaten, of rol een laken mee voor grip
- Zorg dat het glijzeil onder alle drukpunten ligt



- Verplaats de gevallen
- Vraag of de gevallen kan assisteren door voeten te gebruiken en eventueel kin op de borst te doen
- Gebruik een kussen onder het hoofd
- Let goed op dat de gevallen zijn of haar hoofd niet stoot



- Verwijder het glijzeil
- Dit kan door het glijzeil onder zichzelf weg te trekken
- Dit kan door je hand door de tunnel te halen
- Door de gevallen te kantelen



Gezond
& zeker

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Zelf aan de slag!

Vragen?



Bedankt voor jullie inzet & aandacht!

