

Protocol valpreventie thuiszorg

Doelstelling protocol

Het verbeteren van de secundaire preventie bij ouderen met een valproblematiek.

- De werkwijze voor een analyse van de valproblematiek staat beschreven.
- De mogelijkheden van secundaire preventie bij valproblematiek zijn beschreven.

Inhoud

1. Doelgroep
2. Overzicht risicofactoren
3. Interventielijst

Bijlagen

1. medicatie als valrisico
2. overzicht organisaties die informatie hebben over bewegingsgroepen

1. Doelgroep

Bij welke klanten moet je interveniëren / maatregelen nemen.

1. Klanten die vallen.
2. Klanten die het afgelopen jaar een val hebben doorgemaakt.
3. Klanten waarbij uit de verpleegkundige anamnese een valrisico naar voren komt;
4. Klanten waarbij na evaluatie van de zorg, het valrisico blijkt te zijn toegenomen.

2. Risicofactoren

Welke factoren kunnen een rol spelen bij vallen.

- Ziektes die valrisico doen toenemen, denk aan
 1. cardiale aandoeningen
 2. pulmonale aandoeningen
 3. neurologische aandoeningen
- Acute ziekte bij klant ouder dan 75 jaar
- Leeftijd > 80 jaar
- Verminderd gezichtsvermogen
- Cognitieve stoornissen
- Medicatie: - cardiale medicatie
- psychiatrische middelen
- slaapmiddelen
- (urine) Incontinentie
- Obstipatie
- Adl afhankelijk (activiteiten dagelijks leven)
- Balansprobleem
- Afwijkend looppatroon
- Verandering woonomgeving
- Angst om te vallen

3. Interventielijst

maatregelenlijst

Beoordeel de volgende aandachtspunten en neem zonodig individuele maatregelen op in het dagelijks actieplan in het verpleegkundig dossier.

Onderstaand zijn voorbeelden van mogelijke maatregelen.

3.1. Mobiliseren

- Laat de klant rustig van houding veranderen.
- Laat de klant van lig naar zit komen en even zitten voordat hij/zij gaat staan.
- Laat iedere klant die met een infuus gaat mobiliseren 'oefenen'. Let hierbij op dat de klant in staat is om ook met een 'topzware' infuuspaal naar het toilet te gaan en de stekker in en uit kan doen. Infuusstandaard bij uitstapkant bed.

3.2. Steun nodig voor opstaan, gaan zitten en verzitten

- Leg de wijze van mobiliseren vast in het dossier.
- Maak gebruik van tilprotocol en eventueel ergocoaches.
- Instructie bij opstaan uit stoel en bed aan klant en mantelzorger.
- Bed op goede stand zodat voeten aan de grond kunnen.
- Bed op rem.
- Zorg voor een stoel met leuning.
- Bij transfer de rolstoel op de rem en voetsteunen weggeklapt.

3.3. Activiteit en oefening

Bevordering van lichaamshouding en beweging: het ondersteunen van een correcte houding en beweging gedurende dagelijkse activiteiten, ter voorkoming van vermoeidheid, overbelasting van skelet en spieren.

3.4. Verdeling energie

De klant ondersteunen in zijn of haar keuzes om de beschikbare energie te verdelen. (Een efficiënt gebruik maken van de beschikbare energie om vermoeidheid te voorkomen c.q. om te gaan met vermoeidheid en functies optimaal uit te kunnen voeren).

3.5. Gebruik adequaat schoeisel

- Adviseer altijd goed aansluitend schoeisel (stevige schoenen of goed aansluitende pantoffels). Zeker in geval van stoornissen in mobiliteit en/of stabiliteit. Zo nodig de klant/de familie vragen voor ander schoeisel te zorgen.
- Als om gezondheidsredenen (oedeem, wonden) eigen schoeisel niet kan worden gedragen overleg met de behandelend arts over de indicatie voor verbandschoenen.
- Als klant stoornissen in mobiliteit en/of stabiliteit heeft en onvoldoende in staat is eigen mogelijkheden in te schatten houd er dan rekening mee dat de klant plotseling kan gaan lopen of uit bed stappen. Laat bij deze klant bijv. in bed de (goed aansluitende) pantoffels aan.

3.6. Gebruik van loophulpmiddel

- Beoordeel adequaat gebruik van loophulpmiddel.
- Beoordeel zelfstandigheid in gebruik loophulpmiddel.
- Beoordeel of het loophulpmiddel functioneel is in de omgeving waarin de klant verblijft (kan het dicht genoeg bij de klant 'geparkeerd' worden, kan de klant ermee de gang naar het toilet afleggen (bochten, drempels enz). Vraag zo nodig advies van fysiotherapeut of ergotherapeut.

3.7. Gebruik van poststoel en/of rolstoel

Organiseer het gebruik van de po- en rolstoel wanneer de klant niet in staat is de instructie te begrijpen.

3.8. Gebruik van beddekken

Overleg met klant en eventueel familie over het gebruik van de beddekken thuis. Afwegingen hierbij zijn o.a. in hoeverre kans bestaat op: desoriëntatie, klimmen over de beddekken, uit bed rollen. Wanneer beddekken worden gebruikt bed omlaag zetten.

3.9. Gebruik van valpreventiemiddel

Adviseer en instrueer klant en mantelzorger over gebruik van safe-hip (als vallen niet te voorkomen is).

3.10. Goede vocht-voedingsbalans

Zorg voor goede inname van vocht en voeding.

3.11. Zintuigen

Houd rekening met verminderd gezichts- en gehoorsvermogen.

- bril
- gehoorapparaat

3.12. Verlichting

Laat in overleg met klant 's nachts verlichting aan.

3.13. Invloed van medicatie (zie bijlage)

Overleg met de arts en/of apotheker over de invloed van medicatie op het valrisico en bekijk of de medicatie aangepast moet worden of nog nodig is.

3.14. Acute verwardheid

- Regel toezicht.
- Bespreek met behandelend huisarts middelen en maatregelen vanwege de sterke wisselingen die op kunnen treden.
- Pas interventie protocol 'acute verwardheid' toe.

3.15. Gedrag van de klant of begripsstoornissen brengt de behandeling of verzorging in gevaar en/of dit gedrag kan leiden tot letsel voor de klant of de omgeving.

- Zorg voor goede beschermende middelen en maatregelen.
- Regel toezicht (bijv. verplaatsen naar een kamer waar toezicht mogelijk is, inschakelen familie, inschakelen vrijwillige intensieve thuiszorg om mantelzorg te ontlasten, gebruik van beschermende maatregelen).
- Heroverweeg de dagelijks noodzakelijke maatregelen vanwege de sterke wisselingen die kunnen optreden (Spreek zo nodig een dagprogramma af zodat toezicht kan worden afgestemd op de risicovolle momenten).

3.16. Het verkrijgen van informatie.

- Het verkrijgen van advies omtrent bewegingsgroepen (bijlage 2)
- Het verkrijgen van advies over oefeningen.
- Het verkrijgen van informatie over welke oefening voor de individuele klant wenselijk is bij fysiotherapie en ergotherapie.

3.17. Advies-instructie-voorlichting

- Het geven van advies, instructie en/of voorlichting. Een verpleegkundige op niveau 5 kan deze dienst leveren.

3.18. Veilige woonomgeving

Controleren van de woning op veiligheid.

Entree/gang/trap	<ul style="list-style-type: none">- Goede verlichting- Geen rommel op de trap- Goed vastzittende trapleuning
Woonkamer	<ul style="list-style-type: none">- Voldoende loopruimte; geen rommel, snoeren.- Telefoon bereikbaar- Verlichting
Keuken	<ul style="list-style-type: none">- Stroeve vloer, ook bij morsen met water.
Slaapkamer	<ul style="list-style-type: none">- Bed op goede hoogte- Stroeve vloer- Verlichting
Badkamer/toilet	<ul style="list-style-type: none">- Handgrepen- Zitje in de douche- Geen douchebak (drempel)- Toilethoogte
Berging	<ul style="list-style-type: none">- Verlichting- Pakhoogte
Algemeen	<ul style="list-style-type: none">- Drempels afschuinen- Omgebogen deurkrukken- Wasmachine op verdieping waar gedroogd wordt.
Rond het huis	<ul style="list-style-type: none">- Geen losse tegels- Geen mos- Verlichting (infrarood detectorlampen)

Zie verder Checklist "Halt u valt" voor een uitgebreidere checklijst en de folder "val niet thuis" met meer informatie over veilige en comfortabele producten van de Stichting Consument en Veiligheid.

In overleg met huisarts, ergotherapeut inschakelen voor eventuele aanpassing van de woning.

3.19. Centrale alarmering

In overleg met de klant bekijken of centrale alarmering een oplossing biedt.

3.20. Valangst en mogelijkheden doorverwijzing.

Bij valangst kan de fysiotherapie worden ingeschakeld door de huisarts.

Bij extreme valangst is interventie door GGZ mogelijk. Ook dat loopt via de huisarts.

!! Heb aandacht voor eventuele financiële belemmeringen voor het gebruik van aanpassingen en voorzieningen.

BIJLAGE 1

Medicatie als risicofactor

De huisarts is uitvoerder van dit onderdeel.

Het gebruik van medicatie kan het risico op een valincident verhogen. De volgende aspecten zijn hierbij van belang:

- soort medicament;
- dosering;
- duur van gebruik (bij cardiovasculaire middelen is het risico in het begin van de behandeling vaak hoger dan later);
- leeftijd van gebruiker;
- gecombineerd gebruik van medicamenten waarvan bekend is dat deze medicamenten het valrisico kunnen verhogen.

De volgende medicamenten geven (in theorie) een verhoogd risico op vallen:

Psychofarmaca: (door hun sederende, spierverslappende effect of orthostatische hypotensie)

- slaapmiddelen (hoog valrisico, geef imovane i.p.v. een benzodiazepine)
- antipsychotica
- antidepressiva

Cardiovasculaire middelen:

- antihypertensiva (m.n. alfablokkers, ACE remmers in het begin, vaatverwijders)
- diuretica

Diversen:

- bepaalde antihistaminica
- fenobarbital
- Sandomigran
- bloedsuikerverlagende middelen (vanwege kans op hypoglykemie)

Primaire preventie

1. Ga na of voortzetting van medicatie met een verhoogd valrisico (zie boven) voor de betreffende indicatie noodzakelijk is.
2. Indien dit het geval is, ga na of het middel vervangen kan worden door een ander middel met hetzelfde positieve effect maar met minder risico op vallen en/of bijwerkingen.
3. Indien dit niet het geval is, ga na of de dosering (zowel hoogte als tijdstip) kan worden aangepast zodanig dat het valrisico (klinisch significant) afneemt. Indien dit niet het geval is bespreek met de klant, mantelzorger en de verpleging het valrisico en spreek noodzakelijke maatregelen af.

Secundaire preventie

- Ga na welke medicamenten van invloed kunnen zijn geweest op het valincident.
- Vervolgens kan vraag 1 t/m 3 zoals genoemd bij de primaire preventie doorlopen worden.

BIJLAGE 2

Overzicht van organisaties die informatie hebben over bewegingsgroepen voor ouderen.

Algemeen

Welzijn ouderen organisaties

Deze organisaties hebben voor een deel overzicht van het lokale aanbod van bewegingscursussen, gymclubs etc. Voor zover de kennis er niet is, kan men zaken uitzoeken.

Thebe Ledenservice

Cursussen (regionaal georganiseerd)

- *Gezond bewegen met een chronische aandoening.*
- *Gezond bewegen voor mensen met een CVA en mantelzorgers.*
- *Omgaan met artrose van de knie.*
- *Omgaan met artrose van de heup.*

Meer informatie over het cursusaanbod is verkrijgbaar op tel 0900-8806

Gemeentegids

Geeft informatie over de sportmogelijkheden. Is niet altijd compleet.

NebasNsg

Heeft een digitale site die informatie geeft over sportmogelijkheden voor mensen met een beperking.

www.nebasNsg.nl onder sport/verenigingen.

NebasNg is niet in alle gemeente actief.

Overzicht per gemeente

Tilburg (inclusief Berkel-Enschot en Udenhout)

Stichting Bots (Bureau ondersteuning Tilburgse sport)

Stappegoorweg 1

5022 DA Tilburg

Tel: 013-5325858

Email: infobots@tilburg.nl

www.sportintilburg.nl

Stichting Bots verzorgt de uitgave van

- **Bewegwijzer Ouderen in beweging** met informatie over de beweegmogelijkheden voor 65 plussers.
- **Sportwijzer Ouderen in beweging** met informatie over sportmogelijkheden voor 55 plussers.

Deze folders zijn via Bots te bestellen en verder verkrijgbaar bij gemeentelijk informatiecentrum, openbare bibliotheken, wijk-buurtcentrum, fysiotherapie en huisartsen.

Stichting de Twern (welzijn ouderen)

Vincentiusstraat 102

5003 DB Tilburg

Alphen

Steunpunt de Hoogt (welzijn ouderen)

Willibrordstraat 1

5131 AJ Alphen

Tel: 013-5083069

Drunen

Stichting Zorg en Welzijn Ouderen Heusden

Grotestraat 63a

5151 JD Drunen

Dongen

Stichting Welzijn Ouderen

Planetenlaan 25

5100 AC Dongen

Tel: 0162-315436

Geertruidenberg

Stichting Welzijn Ouderen

Venestraat 18

4930 AB Geertruidenberg

Tel: 0162-520706

Gilze

Hulpcentrale Gilze-Hulten

Abdis van Thornstraat 26

5126 BJ Gilze

Tel: 0161-452586 ma/wo/vrij ochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur.

Katholieke bond voor ouderen

Secr. A.P.W.J. Riemslag

Langereit 13

5126 NG Gilze

Tel: 0161-452894

Email: t.riemslag@planet.nl

Goirle

Stichting Antenne (welzijn ouderen)

Thomas van Diessenstraat 4

5050 AE Goirle

Tel: 013-5349191

Hilvarenbeek

S.W.H. Stichting Welzijn Hilvarenbeek

Mevrouw Rosli

Diessenseweg 100

5081 AL Hilvarenbeek

Tel: 013-5051500

Email: mariahosli@freeler.nl

Katholieke bond voor ouderen Hilvarenbeek

Inl. H.G. van Beusekom

Antoon Coolenlaan 2

5081 ST Hilvarenbeek

Tel: 013-5052373

Katholieke bond voor ouderen Diessen

Inl: mevrouw E. Hagenberg

Veltacherstraat 1

5087 AG Diessen

Tel: 013-504163

Loon op Zand / Kaatsheuvel

Stichting Triangel Welzijn

Schotsestraat 2

5170 AA Kaatsheuvel

Tel: 0416-280280

Oisterwijk
Stichting Welzijn Ouderen
Poststeeg 27
5061 EP Oisterwijk
Tel: 013-528378

Rijen
Bond voor ouderen
Secr. H.J.C. van Gorp
Kennedylaan 40
5121 AB Rijen
Tel: 0161 – 222943

Bond voor ouderen Hulten
Secr. de heer van Dongen
Regentenstraat 27
5124 CM Rijen
Tel: 0161-223304

Katholieke bond voor ouderen Molenschot
Secr. P.A. van Leijssen
Schoolstraat 27
5124 RM Molenschot
Tel: 0161-411352

Waalwijk
Stichting Mozaïek Welzijn
De Coubertinlaan 10
5140 AL Waalwijk
Tel: 0416-333445