

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

**az sint-lucas**  
BRUGGE

**Gang- en valkliniek  
geriatrie  
Valpreventie**

Eén derde van de 75-plussers valt in de thuis-situatie tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

## Mogelijke gevolgen

- ↳ **lichamelijk:** fracturen, snijwonden, kneuzingen, bloeduitstortingen, minder bewegen, enz.
- ↳ **psychisch:** angst om te vallen
- ↳  **sociaal:** isolement, minder cognitieve input, grotere afhankelijkheid

## Risicofactoren

- ↳ leeftijd: geriatrische patiënt >75 of <75 jaar met een voorgeschiedenis van vallen en ziekenhuisopname
- ↳ beperkte kracht, afname van de beweeglijkheid en instabiel evenwicht
- ↳ valangst
- ↳ onaangepaste woning en omgeving
- ↳ verminderd gezichtsvermogen
- ↳ onaangepast schoeisel
- ↳ incontinentieproblemen
- ↳ overmatig medicatiegebruik (meer dan vier medicijnen per dag)
- ↳ bloeddrukval, duizeligheid en hartproblemen
- ↳ verwardheid en mentale achteruitgang
- ↳ ondervoeding

## Tips en adviezen

- Probeer het dagelijks handelen zo zelfstandig mogelijk te blijven uitvoeren, indien nodig onder toezicht. Blijf lichamelijk actief.
- Win advies in bij een ergotherapeut rond het uitvoeren van transfers (van lig- naar zithouding, van zithouding naar stand, enz.), het gebruik van hulpmiddelen en woonaanpassingen (extra handgrepen, wegnemen losliggende tapijten, gebruik van een hellend vlak, enz.).
- Maak vanaf uw 60ste verjaardag jaarlijks een afspraak bij de oogarts. Pas op tijdens de gewenningsperiode (één maand) van een nieuwe multifocale bril (overloopglazen). Voorzie goede verlichting in de woning en plaats de schakelaars op goed bereikbare plaatsen.
- Raadpleeg bij incontinentieproblemen tijdig de arts. Maak gebruik van het incontinentiemateriaal, de toiletstoel, het urinaal en het toiletschema (regelmaat).
- Laat uw voeten goed verzorgen en raadpleeg eventueel een podoloog. Gebruik steeds stevig en gesloten schoeisel, vermijd drukpunten op de voeten en loop niet zomaar op kousen of blote voeten.
- Neem geen onnodige medicatie. Laat daarom de arts uw medicatie op punt stellen en win informatie in over mogelijke bijwerkingen of neveneffecten.
- Let erop om bij duizeligheid of problemen met het hart of de bloeddruk langzaam

van houding te veranderen (van lig naar zit, van zit naar stand) zodat uw lichaam kan aanpassen aan de nieuwe houding. Contacteer de arts bij ernstige duizeligheid. Gebruik een goede bloeddrukmeter en plaats het hoofdeinde van het bed wat hoger.

- ⤿ Zorg bij verwardheid of mentale beperkingen voor een goed gestructureerde omgeving en zorg dat alles goed zichtbaar is. Zorg voor externe hulpverlening of mantelzorgers.

## **Een afspraak maken**

Een verwijsbrief van de huisarts is verplicht.

Het geriatisch dagziekenhuis is bereikbaar op T 050 36 90 60.

Een verpleegkundige noteert uw gegevens en maakt een afspraak.

# Multidisciplinair onderzoek in het AZ Sint-Lucas

**De patiënt kan bij de dienst ergotherapie terecht voor:**

- ⤵ vraagstelling rond thuisanamnese en gebruik hulpmiddelen;
- ⤵ adviesverlening rond woningaanpassingen en aanbod huisbezoek ziekenfonds;
- ⤵ vragen rond hulpmiddelen: aanvraag rolstoelen, aanbod vierwielrollator, loopkader, enz.;
- ⤵ de evaluatie van transfers;
- ⤵ het aanbod van verbandschoenen, antislipkousen;
- ⤵ testing: MMSE, visus test (E-test).

**De patiënt kan bij de dienst kinesitherapie terecht voor:**

- ⤵ testing: Tinetti (evenwicht, transfers, stappen)

**De patiënt kan bij de verpleging terecht voor een:**

- ⤵ ECG: hartonderzoek;
- ⤵ RX thorax;
- ⤵ bloedafname;
- ⤵ bloeddrukmeting: liggend/staand;
- ⤵ eventueel urineonderzoek.

**De patiënt kan bij de sociale dienst terecht voor een:**

- ⤵ aanvraag van hulpmiddelen: ziekenhuisbed, toiletstoel, personenalarmsysteem, enz.;
- ⤵ aanvraag van externe hulpverlening: warme maaltijden, poetsdienst, thuisverpleging, enz.

## De patiënt kan bij een arts-specialist terecht voor een:

- onderzoek, klinische evaluatie en evaluatie van medicatiegebruik (geriater);
- NMR-hersenen, EMG en holter (neuroloog);
- ganganalyse, voetkliniek (revalidatiearts);
- bijkomende screening en testing (oogarts en neus-, keel- oorarts).

## Contact

### Geriatrisch dagziekenhuis

T 050 36 90 60

### Bereikbaarheid

Het geriatrisch dagziekenhuis bevindt zich op de 6de verdieping van het AZ Sint-Lucas, route H 601-605. Openingsuren 8.00u - 16.30u.

### Dagopname

Het geriatrisch dagziekenhuis maakt het mogelijk verschillende onderzoeken en raadplegingen op één dag te plannen en zo een multidisciplinaire evaluatie uit te voeren.

Tijdens de dagopname beschikt de patiënt over een bed of comfortabele zetel.

De patiënten krijgen 's middags soep en een broodmaaltijd.

Tijdens het verblijf kan de patiënt vergezeld worden door één persoon.