

GERIATRIE

Gang- en valkliniek



Vallen komt vaker voor dan je denkt: één op de drie 75-plussers valt thuis tijdens gewone dagelijkse bezigheden.

Ben je onlangs gevallen of is er een valrisico? Dan kun je terecht in de Valkliniek om de mogelijke oorzaken en risico's voor je valproblematiek in kaart te brengen. Daarnaast gebeurt ook diagnostiek en behandelingsadvies rond osteoporose.

Mogelijke gevolgen

De gevolgen van vallen kunnen groot zijn, zowel lichamelijk als mentaal en sociaal:

- **Lichamelijk:** fracturen, snijwonden, kneuzingen, bloedingstoringen, minder bewegen, enzovoort.
- **Psychisch:** angst om te vallen
- **Sociaal:** isolement, minder cognitieve input, grotere afhankelijkheid

Factoren die het valrisico vergroten

Er zijn heel wat factoren die de kans op een val kunnen vergroten. Door deze risicofactoren te herkennen, kun je samen met je zorgverleners stappen zetten om vallen te voorkomen.

- **Leeftijd:** patiënten ouder dan 75 jaar of jonger dan 75 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

Onze multidisciplinaire aanpak

Tijdens een consultatie in de valkliniek gebeurt een multidisciplinair onderzoek naar de mogelijke oorzaken en risicofactoren van vallen. Vanuit hun eigen expertise bekijken de verschillende zorgverleners jouw situatie, zodat je een volledig en persoonlijk afgestemd advies krijgt.

Ergotherapie

- Bespreking van de thuissituatie en het gebruik van hulpmiddelen
- Advies over aanpassingen in de woning en huisbezoek van het ziekenfonds
- Beantwoorden van vragen over hulpmiddelen: rolstoelen, - vierwielrollator, loopkader, ...)
- Evaluatie van transfers
- Testing: MMSE, visus test (E-test).

Kinesithérapie

Testing: Tinetti (evenwicht, transfers, stappen)

Verpleging

- ECG: hartonderzoek
- RX thorax
- Bloedafname
- Bloedrukmeter: liggend/staand
- Eventueel urineonderzoek

Sociale dienst

- Aanvraag van hulpmiddelen zoals een ziekenhuisbed, toiletstoel of personenalarmsysteem
- Aanvraag van externe hulpverlening: warme maaltijden, poetsdienst, thuisverpleging, ...

Artsen

- Geriater: Onderzoek, klinische evaluatie en evaluatie van medicatiegebruik (geriater)
- Neuroloog: NMR-hersenen, EMG en holter
- Revalidatiearts: ganganalyse, voetkliniek
- Oogarts en neus-, keel- oorarts: bijkomende screening en testing

Tips en adviezen

- Blijf zoveel mogelijk zelf de dagelijkse dingen doen, zo nodig met hulp of onder toezicht. Blijf lichamelijk actief.
- Vraag advies aan een ergotherapeut over transfers (van liggen naar zitten, of van zitten naar staan), hulpmiddelen en woonaanpassingen (extra handgrepen of een hellend vlak voorzien, losliggende tapijten wegnemen ...).
- Ga vanaf je zestigste jaarlijks naar de oogarts. Wees voorzichtig tijdens de gewenningsperiode van een nieuwe multifocale bril. Zorg voor goede verlichting in huis en plaats de schakelaars op goed bereikbare plaatsen.
- Raadpleeg tijdig een arts bij continentieproblemen. Gebruik het juiste incontinentiemateriaal, een toiletstoel, een urinaal en volg een toiletschema (regelmaat).
- Laat je voeten goed verzorgen en raadpleeg eventueel een podoloog. Draag stevige, gesloten schoenen. Vermijd drukpunten op de voeten en loop niet op kousen of blote voeten.
- Neem geen onnodige medicatie. Laat je arts je medicatie op punt stellen en informeer je over mogelijke bijwerkingen.
- Verander bij duizeligheid of bij hart- en bloeddrukproblemen langzaam van houding zodat je lichaam kan aanpassen aan de nieuwe houding. Contacteer je arts bij ernstige duizeligheid. Gebruik een goede bloeddrukmeter en zet het hoofdeinde van je bed wat hoger.

- Zorg bij verwardheid of mentale beperkingen voor een goed gestructureerde omgeving en zorg dat alles goed zichtbaar is. Vraag hulp aan mantelzorgers of professionele hulpverleners.

Een afspraak maken

Je kan een afspraak maken via het Geriatrisch dagziekenhuis op ☎ 050 36 90 60. Een verwijfsbrief van de huisarts is verplicht.

Dagopname

In het Dagziekenhuis Geriatrie kunnen meerdere onderzoeken, raadplegingen en behandelingen op dezelfde dag gebeuren (zonder overnachting).

Eén begeleidende persoon mag je vergezellen tijdens de dagziekenhuisopname. Je beschikt over een bed of een comfortabele relaxzetel. 's Middags krijg je sandwiches en soep aangeboden.

Meer informatie?

Dagziekenhuis Geriatrie

☎ 050 36 90 60

↗ Route H 602 (6e verdieping)

🕒 Openingsuren: 8.00 - 16.30 uur



AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be