

Prévention des chutes
Comment pouvez-vous y remédier?

Valpreventie
Hoe doe je er zelf wat aan?

Valpreventie – Prévention des chutes

- In het Nationaal MS Centrum zorgen wij voor een veilige ziekenhuisomgeving.
- Au Centre National de la SEP, nous veillons à ce que notre centre hospitalier soit sûr.



Valpreventie – Prévention des chutes

- ▶ Sommige risicofactoren vergroten de kans op vallen: Wees hier alert op en probeer rekening te houden met onze tips.
- ▶ Certains facteurs de risque augmentent le risque de chute: Soyez-y attentifs et essayez de tenir compte de nos conseils.



- Door weinig te bewegen worden je spieren minder sterk en je gewrichten minder soepel. Alles roest als het ware een beetje vast.

Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven en hou daarbij rekening met de adviezen van je kinesitherapeut en ergotherapeut.



- Par le fait de peu utiliser les muscles, ceux-ci s'affaiblissent et les articulations deviennent moins souples. Pour ainsi dire, tout rouille et se bloque.

Essayez autant que possible de rester en mouvement tout en tenant compte des recommandations de votre kinésithérapeute et de votre ergothérapeute.



- Als je minder goed stapt, heb je sowieso een verhoogd valrisico.

Loop niet op blote voeten of kousen.

Draag altijd schoenen die goed aansluiten en die niet glijden.

Zorg er ook voor dat je kleding niet over de grond sleept.



- Moins bien vous marchez, plus grand est le risque de chute.

Ne marchez pas pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures, qui ferment bien, d'une part, et qui ne glissent pas, d'autre part. Veillez aussi à ce que vos vêtements ne traînent pas sur le sol.



- Wanneer je plots rechtkomt, moet je hart harder pompen. Het bloed moet tegen de zwaartekracht in naar de hersenen gepompt worden. Deze plotse bloeddruk- verandering zorgt ervoor dat de hersenen tijdelijk minder bloed en ook minder zuurstof krijgen. Hierdoor kan je een draaiurig gevoel krijgen en alles plots zwart voor de ogen zien.

Sta traag recht om duizeligheid te voorkomen.



- Lorsque vous vous levez brusquement, le sang doit remonter, contre l'action de la pesanteur, vers votre cerveau. Cette variation brutale de la pression sanguine dans votre cerveau fait que, pendant un temps, ce dernier reçoit moins de sang et donc moins d'oxygène. À cause de cela il se peut que vous ayez une sensation de vertige et un voile noir devant les yeux.

Mettez-vous lentement debout afin d'éviter le vertige.



- Als je moeilijk je evenwicht kan houden wanneer je moet rechtstaan of lopen, heb je vanzelfsprekend een grotere kans om te vallen.

Zorg ervoor dat je altijd stevige steunpunten in de buurt hebt.

Gebruik leuning en steunpunten in de badkamer, kamer en gang.

Het gebruik van een hulpmiddel biedt een zekere stabiliteit.



- Si votre équilibre est difficile lorsque vous devez vous lever ou marcher, il va de soi que votre risque de tomber est plus grand.

Veillez à ce que vous ayez toujours des points d'appui stables dans votre environnement.

Employez les rampes et points d'appui dans la chambre, la salle de bain et les couloirs.

L'emploi des points d'appui offre une certaine stabilité.

Se laver assis est plus sûr que debout.



- Spasticiteit en andere problemen verhogen het valrisico. Door pijn of angst ga je minder goed bewegen.

Vraag hulp als je je niet zeker voelt om alleen in of uit bed te stappen, zeker 's nachts.



- La spasticité et les autres problèmes augmentent le risque de chute. Lors de douleur ou de peur, vous allez moins bien vous mouvoir.

Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas en sécurité pour entrer ou sortir du lit, surtout la nuit.



- Als je slecht ziet, zie je ook dingen over het hoofd, zoals rommel op de vloer, drempels, water op de vloer, oneffenheden. Hierdoor is de kans groter dat je gaat struikelen.

Verwittig de verpleegkundige of arts als je problemen hebt met het zicht.

Hou voorwerpen die je vaak nodig hebt, zoals zakdoek, bril of telefoon dichtbij, zodat je er niet moet naar zoeken als je ze wil gebruiken.

Zorg ervoor dat het bel-oproepsysteem binnen handbereik ligt.



- Si votre vue est mauvaise, vous ne voyez pas les objets sur le sol, les inégalités, l'eau. Le risque de trébucher est grand.

Informez l'infirmière ou le médecin de vos problèmes de vue.

Tenez les objets d'usage fréquent près de vous, tels que le téléphone, les mouchoirs, les lunettes, afin que vous ne deviez pas les chercher. Veillez à ce que le système de télévigilance soit à portée de main



- Medicatie geeft vaak bijwerkingen die een verhoogd valrisico met zich meebrengen. Bij verkeerd gebruik ontstaan soms gevaarlijke toestanden. Vooral met sedativa en slaapmiddelen moet je goed oppassen.

Neem tijdens je verblijf geen medicatie in waarvan de arts of de verpleegkundige niet op de hoogte is. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen.



- La médication a parfois des effets secondaires qui augmentent le risque de chute. En cas d'erreur dans la prise des médicaments, il y a souvent des situations dangereuses. Les sédatifs et les somnifères exigent de faire particulièrement attention.

Pendant votre séjour, ne prenez aucun médicament sans que votre médecin ou votre infirmière ne soit au courant. Certains augmentent le risque de chute.



- Wanneer je voelt dat je urine gaat verliezen, heb je meestal de neiging om je zo snel mogelijk naar het toilet te haasten. Door deze haast zie je gevaarlijke situaties over het hoofd en struikel je soms.

Ga op regelmatige tijdstippen naar het toilet, zodat je je niet moet haasten. Sta open voor tips en hulpmiddelen die artsen, therapeuten en verpleegkundigen aanbieden.



- Lorsque vous sentez le risque d'une perte urinaire, vous avez le plus souvent tendance à vous hâter vers les toilettes. Par cette hâte vous augmentez le risque de chute.

Allez aux toilettes à heures régulières, de sorte que vous n'ayez jamais à vous hâter.

Acceptez les conseils et les aides que vous offrent les médecins, infirmiers et kinésithérapeutes.



- Het is belangrijk om steeds te melden wanneer je gevallen bent. Zo kunnen wij ingrijpen om te voorkomen dat je nogmaals valt.
- Il est important de toujours informer les responsables d'une chute. Nous pouvons ainsi intervenir pour prévenir les chutes ultérieures.



- Neem gerust onze brochure rond *valpreventie* mee!
- N'hésitez pas à emporter notre dépliant *prévention des chutes*!

