

VALPREVENTIE BIJ HEMOFILIE

Help, ik ben gevallen! Wat nu?

Eenvoudige tips om vallen te vermijden en steviger op je benen te staan!



Spreek erover met uw arts! ●●●●

Heb je angst om te vallen of ben je onlangs gevallen, bespreek dit dan met je behandelende arts. Het is perfect te begrijpen dat je na een ernstige val een angstgevoel kan ervaren wanneer je bijvoorbeeld alleen een trap moet nemen of als het voetpad niet goed onderhouden is. Door dit aan te kaarten met je behandelende arts, kan hij/zij je bijstaan met tips en advies rond valpreventie en kan er gewerkt worden aan veiligheid in en rond het huis.

Soms zijn kleine maatregelen al nuttig zoals een inname van vitamine D, calcium of geneesmiddelen tegen osteoporose. Ook een aangepast voedingspatroon met producten rijk aan calcium (zuivelproducten, spinazie of broccoli) kan helpen. Bespreek dit echter wel steeds met je behandelende arts.

Ook kan er eventueel gekeken worden naar specifieke oefeningen in functie van jouw individuele situatie samen met de arts en/of kinesitherapeut. Door bepaalde oefeningen kan je je spieren versterken, gewrichten soepel houden en je evenwicht verbeteren (oefeningen doen onder begeleiding, oefeningen voor thuis maar ook rustige sporten zoals yoga of tai chi). Aarzel dus zeker niet om erover te spreken met je arts!

Meer weten? ●●●●

Wens je graag meer informatie rond het thema valpreventie, ga dan zeker eens een kijkje nemen op www.valpreventie.be. Op deze website kan je een waaier aan informatie vinden: handige tips, praktische brochures, activiteiten die georganiseerd worden enzovoort. Ook kan je op deze website een checklist raadplegen die u kan helpen om jouw thuisomgeving veiliger te maken.

Referenties:

1. www.valpreventie.be. Geraadpleegd in 2015;
2. World Federation of Hemophilia (www.wfh.org). Geraadpleegd in 2015.

Ontwikkeld in samenwerking met: Hematologie, UZ Gent

- In de badkamer kan je steungrepen plaatsen in de douche of een stoeltje zodat je je zittend kan wassen. Denk ook hier zeker aan anti-slipmatten.
- Neem de tijd om recht te komen uit bed of de zetel of om iets op te nemen van de grond. Snel rechtkomen of bukken kan zorgen voor duizeligheid.

TELEFOON EN RESERVESLEUTEL

- Leg je telefoon op een centrale plaats in het huis of als je een mobiel toestel hebt, bewaar dit dan in je buurt. Sla ook zeker de noodnummers op of bewaar deze bij het vast toestel op een papiertje.
- Geef een reservesleutel van je huis aan familieleden, vrienden of de bureu. Zo kunnen zij ook bij je binnen moest je zelf niet meer in staat zijn om de deur te komen openen.

De belangrijkste tip die we kunnen geven is: haast en spoed is zelden goed! Neem je tijd om de trap op of af te gaan, kijk goed waar je je voeten plaatst en let op voor rondslingerende spullen. Je haasten is nergens voor nodig.

Wat kan ik doen als ik toch val? ●●●●

Ben je toch gevallen of gestruikeld, panikeer dan niet. Vallen kan altijd gebeuren en overkomt iedereen wel eens!

Blijf vooral rustig en maak geen overhaaste bewegingen. Probeer voorzichtig recht te komen en tracht iemand te verwittigen zoals familie of bureu. Indien je erge pijn ervaart (in de heup, aan het hoofd of de borststreek), wees dan extra aandachtig. Bel indien nodig de ziekenwagen. In afwachting van de komst van hulp (arts of een ziekenwagen) kan je indien mogelijk wel alvast de RICE regel toepassen:

REST rust	ICE ijs	COMPRESSION druk	ELEVATION verhoging
blijf rustig en vermijd elke fysieke inspanning	gebruik ijs om eventuele zwelling tegen te gaan en de pijn te verlichten (of gebruik een beschermende coldpack)	oefen druk uit op de plaats van de bloeding indien er zich een bloeding heeft voorgedaan	plaats het getroffen lichaamsdeel hoger dan het niveau van het hart om druk te verminderen (zoals het been omhoog leggen)

Valpreventie bij hemofilie ●●●●

We vallen wel eens gemakkelijk en zeker als we wat ouder worden. Er kunnen zich problemen met ons evenwicht ontwikkelen waardoor we misschien soms sneller uit balans geraken dan vroeger het geval was. Vallen kan daardoor vervelende en onaangename gevolgen hebben zoals:

- lichamelijke problemen zoals verstuikingen, breuken of open wonden;
- psychosociale problemen zoals angst om te vallen, verlies van zelfvertrouwen of immobiliteit;
- hoge ziektekosten (spoeddiensten, eventuele opnames in het ziekenhuis na een ernstige breuk, verhoging van uw dosis stollingsfactor).

Gelukkig kunnen al heel wat valpartijen vermeden worden dankzij enkele eenvoudige maatregelen in en rond het huis. Graag geven wij jou in deze brochure enkele praktische tips mee rond valpreventie en wat te doen indien je toch valt. Lees dus snel verder hoe je steviger in je schoenen kan staan!

Bewegen is goed voor je gezondheid! ●●●●

Sporten houdt spieren en gewrichten in goede conditie. Regelmatig bewegen is belangrijk; dat geldt voor iedereen. Maar bij hemofiliepatiënten is het nog net dat tikkeltje belangrijker. Door je spieren en gewrichten te versterken, wordt het risico op bloedingen kleiner.

Regelmatig bewegen zorgt bovendien voor tal van voordelen:

- **betere bestandheid tegen stress en spanning;**
- **behoud of verbetering van de beweeglijkheid en soepelheid;**
- **energieboost en een goede uithouding;**
- **verbeterde coördinatie en evenwicht;**
- **betere botdensiteit (en dus minder kans op osteoporose);**
- **goede controle van ons gewicht;**
- **betere nachtrust;**
- **goede mentale gezondheid.**



Bewegen houdt niet meteen in dat je een marathon moet lopen. Kleine eenvoudige aanpassingen in je dagelijkse leven kunnen al een verschil maken: wandelen of fietsen met de kinderen of kleinkinderen, eens te voet gaan bij korte afstanden (wees wel altijd realistisch voor de afstand; bouw dit beetje bij beetje op) of de hond uitlaten. Een half uurtje bewegen per dag levert al voordelen op!

Daarnaast kan bewegen of sporten ook een echte uitlaatklep zijn voor stress en stimuleert het ons zelfvertrouwen. Door op regelmatige basis actief te zijn, kan je jezelf als patiënt beter beschermen tegen bloedingen in gewrichten en spieren; deze worden immers versterkt en minder snel vermoeid. Bovendien voelt men zich fitter. **Kortom, bewegen is goed voor het lichaam!**

Mocht je graag een bepaalde sport uitoefenen op regelmatige basis, raadpleeg dan altijd eerst jouw behandelende arts en/of kinesitherapeut alvorens aan eender welke sport te beginnen.

Zij kunnen de spieren en gewrichten evalueren en kijken of er eventueel eerst bepaalde spieren versterkt moeten worden alvorens een bepaalde sport te beoefenen (als deze bijvoorbeeld verzwakt zouden zijn). Zij kunnen je eveneens bijstaan in de zoektocht naar een gepaste sport. Bepaalde sporten kunnen bijvoorbeeld beter vermeden worden.

Enkele eenvoudige tips om vallen te voorkomen in jouw directe omgeving ●●●●

DRAAG ZORG VOOR JE VOETEN EN JE SCHOEISEL.

- Draag stevige, goed passende schoenen met anti-slip zool die voldoende ondersteuning bieden.
- Draag eventueel steunzolen of indien nodig orthopedische schoenen.
- Vermijd lopen op kousen (het risico op uitglijden is groter bij het rondlopen op kousen).

REGELMATIGE CONTROLE VAN JE OGEN.

- Ga regelmatig op controle bij de oogarts, zeker als je merkt dat je zicht achteruit gaat. Laat je brilglazen tijdig aanpassen aan jouw sterkte.
- Zorg dat je omgeving voldoende verlicht is om slechte zichtbaarheid als oorzaak van een val te vermijden.
- Een slecht of verminderd zicht kan ook leiden tot duizeligheid. Laat je ogen dus controleren; ook al heb je zelf de indruk dat je zicht nog best voldoet.

DE MEDICIJNKAST

- Bespreek je medicatie met de behandelende arts en vermeld zeker als duizeligheid ondervindt. Duizeligheid kan immers ook het gevolg zijn van sommige geneesmiddelen.
- Vermijd inname van slaap- en kalmeermiddelen.
- Controleer regelmatig de vervaldatum van de geneesmiddelen die zich in de medicijnkast bevinden. Vervang tijdig verouderde items.
- Volg altijd de aanbevolen dosering op van de arts en experimenteer niet.

TIPS IN & ROND HET HUIS

- Laat geen spullen rondslingeren in je thuisomgeving (bijvoorbeeld speelgoed van kleinkinderen, losliggende snoeren van apparaten of materiaal in de tuin).
- Zorg dat je omgeving thuis voldoende verlicht is (bijvoorbeeld de traphal of waar er zich drempels bevinden zoals aan de voor- of achterdeur).
- Let op voor losliggende tegels of tapijten: leg de vloer vast of maak gebruik van anti-slipmatten.
- Wees extra voorzichtig als de vloer nat is: de kans op glijden is dan groter en wees dus aandachtig.