

D'ANTI-VAL GAZET

ÉÉN VOOR ALLEN, ALLEN TEGEN VALLEN!

Vorming voor de medewerkers

28 en 29 juni werd er een bijscholing valpreventie georganiseerd voor de medewerkers van het Moervaartheem. 40 à 50 medewerkers namen deel aan een uitgebreide vorming met zowel theoretische als praktijkgerichte inhoud. Er werd ingezoomd op de verschillende valrisicofactoren, tools en praktische oefeningen. De personeelsleden die niet aanwezig konden zijn, kunnen in 2022 rekenen op een herhaling.



Kickoff Valpreventieteam

U heeft het waarschijnlijk al gezien aan de ingang van het Moervaartheem. Een schat aan informatie over valpreventie staat sinds 1 juli uitgestald aan het bureel van onze verantwoordelijke zorg en kwaliteit Eveline. Zij gaf aan (bijna) elke passant een woordje uitleg én een sokje.

**“STOP VOOR EEN SOK,
MAAK GEEN
SLIPPERTJE!”**

Veel bezoekers, bewoners en personeelsleden namen al dan niet uitgebreid de tijd om even stil te staan bij het infopunt. Ook de sokjes liepen als zoete broodjes de deur uit. Blijf ons vooral volgen via onze sociale media, onze website of via deze d'anti-val gazet.

De 1ste risicofactor van vallen: Intern: Verminderd zicht

Een slecht gezichtsvermogen met name een verminderd dieptezicht en het minder goed waarnemen van contrasten vergroten het risico op vallen. Veel ouderen dragen ook geen aangepaste bril of hebben de sterkte van hun glazen in jaren niet meer laten aanpassen. Dit zorgt voor een vergroot valrisico.



Deze risicofactor vormt natuurlijk een gevaar, ware het niet dat het Moervaartheem er voor zorgt dat verminderd zicht geen probleem hoeft te zijn. Met de aanwezigheid van onze audiovisueel referente Mirella en het regelmatig passeren van de befaamde brillenbus blijkt deze risicofactor vaak niet de oorzaak te zijn van een val binnen het Moervaartheem. Tip: maak voldoende op voorhand een afspraak met je oog-arts!

Cijfermateriaal

Jaar	Aantal valincidenten	Aantal vallers	Aantal meervallers	Aantal bewoners
2018	199	75	37	243
2019	284	60	28	241
2020	317	86	50	201

Als we de cijfers op jaarbasis van de voorbije jaren bekijken, merken we een sterke toename in het aantal valincidenten in 2020. Covid-19 heeft hierin een grote rol gespeeld, enerzijds door het virus zelf, anderzijds door de maatregelen die opgelegd werden in het kader van de pandemie. In een volgende editie geven we meer info over de meest geregistreerde oorzaken van een valincident.



Hoe gaat de pedicure te werk in het Moervaartheem?

Iedereen die wenst een pedicure te ontvangen, kan dit aanvragen aan het verzorgend personeel. Dit komt dan op onze planning te staan. Om de zes weken kom ik langs om de voeten te verzorgen. We starten met een heerlijk warm voetbad. Daarna controleer ik de voeten en noteer ik de eventuele problematieken en/of aandoeningen. Een pedicure sessie moet ontspannend zijn. Daarom eindig ik steeds met een relaxerende voetmassage zodat u helemaal tot rust kan komen.

WEET U WELKE VOORDELEN DIT KAN HEBBEN? IK WÉL!

Het juist kneden en mobiliseren van bepaalde spiergroepen en gewrichten hebben tal van voordelen. Ik som hierna de 5 belangrijkste even op:

1. Het verbetert de bloedcirculatie.
2. Het helpt voet- en enkelblessures te voorkomen
3. Het vermindert de effecten van depressie
4. Het helpt bij hoofdpijn en migraine
5. Het heeft een positieve invloed op de bloeddruk.

Alleen maar voordelen dus. Heerlijk genieten is de boodschap!

Hopelijk tot binnenkort!

Aubin De Haan, pedicure

