

Valpreventie adviezen voor thuis

Polikliniek Geriatrie



Beter voor elkaar

Inleiding

Vallen bij oudere mensen is een ernstig en veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op de drie nog thuiswonende ouderen valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan nare gevolgen hebben. Sommigen moeten na een val opgenomen worden in het ziekenhuis of een zorgcentrum. Bij anderen ontstaat veel angst om opnieuw te vallen. Dit leidt tot onzekerheid bij gewone, dagelijkse bezigheden. Sommige ouderen gaan daarom minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd.

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager waardoor u risico's minder snel herkent en u ook trager reageert. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen of te struikelen. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

Hoe kunt u vallen voorkomen?

Bewegen

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer, maar deze beperkingen hoeven geen probleem te zijn. Door lichamelijk actief te blijven, onderhoudt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren. Dan kan zelfs een kleine misstap, bijvoorbeeld wanneer u wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar is ook goed voor de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Volgens een algemene richtlijn zou u per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging moeten doen. Hoe meer u beweegt, hoe beter! Elke vorm van beweging is goed, mits deze niet te zwaar voor u is.

Wandelen, fietsen en tuinieren zijn goede activiteiten. Het makkelijkste is het als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met uw dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, op bezoekgaan e.d. U kunt ook lid worden van een gym- of sportclub voor ouderen.

Als u niet meer goed ter been bent, of zich bij het lopen onzeker voelt, kunt u overwegen een hulpmiddel zoals een wandelstok, looprekje of rollator te

gaan gebruiken. Risicovolle activiteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te pakken, kunt u beter vermijden.

Veilig bewegen, veilig schoeisel

Onveilig schoeisel met bijvoorbeeld gladde zolen of hoge hakken verhogen het valrisico verder. Veilig schoeisel heeft een goed profiel op de zool, een lage hak (max. 1 cm), is hoog sluitend (net onder de enkel) en heeft een goed, gevormd voetbed of een inlay die het voetbed goed steunt. Loop (bij uit bed komen bijvoorbeeld) nooit op sokken maar gebruik altijd pantoffels die voldoen aan eerder genoemde eisen. Als u niet meer goed ter been bent, of zich onzeker voelt bij het lopen, kunt u gebruik maken van hulpmiddelen zoals een looprek (rollator) of een wandelstok. Deze kunt u aanschaffen via de thuiszorgwinkel. Een fysiotherapeut kan met u meekijken welk loophulpmiddel het meest geschikt voor u is.

Een te lage bloeddruk bij het (op)staan of bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaiërig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of wanneer ze zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering en de hersenen dan even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt dit orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de huisarts uw bloeddruk controleren. Orthostatische hypotensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde medicijnen. In dat geval moet de huisarts of de medisch specialist (zo mogelijk) de medicatie aanpassen.

De volgende adviezen kunnen helpen:

- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger;
- Kom langzaam overeind wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel, doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten.

Meer adviezen vindt u in de aparte folder 'Orthostatische hypotensie'.

Opletten met medicijnen

De volgende adviezen ten aanzien van medicijnen kunnen bijdragen om vallen te voorkomen:

- hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten. Vraag eventueel uw huisarts om een beoordeling;
- kalmeer- en slaapmiddelen kunnen aanzienlijk bijdragen aan de kans op vallen. Overleg met uw huisarts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Probeer, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen die minder ongewenste effecten hebben;
- zorg dat u altijd een goed en recent overzicht bij u heeft van de medicijnen die u gebruikt;
- breng uw huisarts of medisch specialist op de hoogte van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van de middelen die u niet zijn voorgeschreven, zoals bijvoorbeeld alternatieve middelen. Sommige plantenextracten kunnen effect hebben op de werking van bepaalde geneesmiddelen.

Zorg dat uw zicht goed is

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken het immers minder snel wanneer er iets in de weg staat.

- Ga bij klachten van slechtziendheid naar de opticien. Houd u zich aan zijn voorschrift.
- Indien u redelijk tot goed ter been bent, gebruik dan een aparte verbril buiten. Geen varifocus of bifocale bril, want als u naar beneden kijkt dan kijkt u door het leesgedeelte. U ziet dan minder goed en dat maakt de kans op vallen groter.
- Ouderen zien minder contrast en diepte, ook hoogteverschillen moet u goed kunnen zien. Zorg daarom voor meer contrast in uw huis. Bijvoorbeeld bij traptreden, bevestig een duidelijke rand die goed zichtbaar is.

Pas op met alcohol

Als u ouder wordt, krijgt u meer last van bijwerkingen van alcohol. Alcohol heeft effect op uw balans en uw bloedvaten. Uw bloedvaten verwijden waardoor u ook de volgende dag nog sneller last heeft van duizeligheid. Ga dus bewust om met alcohol.

Eet u sterk

Omdat uw spiermassa afneemt, is het advies om na uw 50ste extra te letten op het binnenkrijgen van voldoende eiwitten en vitamines.

- De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor ouderen is 1 gram/kg per dag. Eiwitten zitten met name in vlees, vis, melk(producten) en vleesvervangers.
- Ouderen nemen minder makkelijk vitamine D op daarom hebben ze vaak een vitamine D tekort. Vitamine D is van belang voor de kracht van uw botten en uw balans.
- Kalk is de bouwsteen van uw botten. Eet 4 porties zuivel per dag, zeker als u last heeft van botontkalking. Bijvoorbeeld: een plak kaas, een beker melk of yoghurt.

Veiligheid in en om het huis

Veel valpartijen vinden plaats in de woning. Loop de woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer e.d. met behulp van onderstaande checklist.

Huiskamer

- o In de kamer staan de spullen niet te dicht op elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u zich niet steeds stoot of struikelt.
- o Alle meubels zijn goed stabiel; erop leunen of steun zoeken gaat zonder schuiven of kantelen.
- o De luie stoelen zijn niet te diep, zodat opstaan weinig moeite kost.
- o Er liggen geen losse kleden op de grond waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- o De vloer is voldoende stroef, zodat uitglijden niet kan.
- o De telefoon staat op een makkelijk bereikbare plaats.
- o Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.

Keuken

- o De dingen die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte.
- o De spullen in de provisiekast of kelder zijn zonder rekken en bukken te pakken.
- o De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- o De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.

Gang en trap

- o Gang en trap zijn goed verlicht.
- o Er liggen geen obstakels in de gang.
- o Er liggen geen spullen op de trap.
- o De trap is stroef.
- o De vloerbedekking op de trap zit goed vast
- o De trap heeft aan beide zijden een solide leuning.
- o Bij de laatste treden (boven- en onderaan de trap) zit een extra handgreep.

Slaapkamer

- o Het bed is voldoende hoog, zodat opstaan geen problemen geeft.
- o Er liggen geen losse kleedjes waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- o Er is een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.

Badkamer en toilet

- o Er is voldoende ruimte om te wenden en te keren.
- o Er zijn handgrepen aangebracht als dit nodig is (steun bij het bad, de douche en het toilet, zoals een douchebeugel). Let op: het wasbakje is geen veilige hulp bij het opstaan, deze kan loskomen van de muur.
- o Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in het bad niet mogelijk is (antislipstickers of tegels, douche- of badmat, badstoel).
- o De matjes zijn voorzien van een antisliplaag.
- o De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.
- o Over de hoge rand van het bad of de douche stappen geeft geen problemen.

Rondom het huis

- o De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- o Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.

Algemeen

- o Zorg voor voldoende loop- en beweegruimte in uw woning
- o In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig (stevig, stabiel, antislip en met een steunbeugel) Let op: gebruik geen krukje of stoel
- o Elektrische apparaten en snoeren zijn goed onderhouden.
- o Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is er een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).

Hulpmiddelen

Een rollator biedt uitkomst als u niet meer goed kunt lopen zonder uw evenwicht te verliezen. Zorg ervoor dat de rollator op de juiste hoogte is afgesteld. Hoe weet u of uw rollator de goede hoogte heeft? Ga rechtop staan. Laat uw armen langs uw lichaam hangen. De handvatten en uw polsen (horloge) moeten dezelfde hoogte hebben.

zorg voor de juiste houding. U hebt de meeste steun aan uw rollator als u tussen de achterste wielen van de rollator loopt. Probeer zo recht mogelijk te lopen. Vervoer geen zware boodschappen in het mandje van uw rollator. Zorg er voor dat u bij het opstaan vanuit een stoel niet aan de rollator trekt maar maak gebruik van de leuning van uw stoel. Laat uw rollator minimaal één maal per jaar helemaal nakijken; een band die niet goed draait, een niet goed werkende rem of veiligheidssysteem, kunnen een val veroorzaken. Let er op dat de remkabels niet uitsteken. Dit is te verhelpen door ze met een touwtje bij elkaar te binden.

Weet wat u kunt doen als u toch zou vallen

Enkele trucs die u kunnen helpen, zijn:

- U rolt zich eerst op de buik, drukt u omhoog, kruip op handen en knieën naar een stevig meubeltje dat voldoende steun biedt om overeind te komen. Een klein bijzettafeltje is bijvoorbeeld niet geschikt. Houd het meubel (of de trap) stevig vast.
- Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide armen en

één been overeind te komen. Soms is de trap het geschiktst om u langzaam aan op te hijsen.

- Mocht u onverhoopt vallen en u bezeert zich, dan is het misschien moeilijk om rond te kruipen op handen en knieën. Echter, soms kan iemand dan nog wel op de billen of liggend op één zijde rond schuifelen. Zo kunt u proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.

Vorzorgsmaatregelen

Ga na of in uw woonplaats een alarmcentrale bestaat en onder welke voorwaarden u zich kunt aansluiten. Een alarmsysteem dat u op uw lichaam draagt, bijvoorbeeld om uw hals onder uw kleding, is een uitstekend hulpmiddel.

Zet een of meerdere telefoontoestellen op centrale plekken in de woning. Plaats deze bij voorkeur niet al te hoog.

Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten of burens af om dagelijks in een bepaalde volgorde even contact met elkaar op te nemen (bijvoorbeeld telefonisch, of ga even langs). Dit is een erg efficiënte oplossing die bovendien sociale contacten bevordert.

Meer informatie

<https://www.thuisarts.nl/veiligheid-in-en-om-huis-voor-ouderen/ik-wil-voorkomen-dat-ik-val>

<https://val-niet.nl>

<https://www.rotterdam.nl/valpreventie>

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie>

Informeer bij uw gemeente naar valpreventiemogelijkheden



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.