

Valpreventie adviezen voor thuis

Polikliniek Geriatrie



Zó kunt u vallen voorkomen

Wat leest u in deze folder?

Oudere mensen vallen vaker. U misschien ook wel. Dat kan nare gevolgen hebben. In deze folder staat wat u kunt doen om te zorgen dat u minder valt.

Vallen hoort bij ouder worden

Van de ouderen die thuis wonen, valt een derde minstens één keer per jaar. Zo'n val kan nare gevolgen hebben. Sommige mensen moeten daardoor direct naar een ziekenhuis of zorgcentrum. Anderen zijn bang om opnieuw te vallen en worden onzeker. Soms durven ze zelfs het huis niet meer uit en kunnen ze zich alleen en eenzaam gaan voelen.

Oudere mensen vallen of struikelen dus vaker. Dat komt omdat uw lichamelijke conditie verandert. Uw bewegingen en reacties worden langzamer, en u reageert minder snel op risico's. Hier kunt u weinig aan veranderen. Maar u kunt wel veel doen om het risico op vallen te verminderen.

Hoofdstuk 1 preventie

Zo kunt u in veel situaties vallen voorkomen

Hieronder leest u zeven herkenbare situaties. Ze kunnen allemaal een risico vormen. Daarom staat er bij elke situatie een advies. Zo kunt u proberen te voorkomen dat u valt of struikelt.

#1 Bewegen

Uw lichaam verandert als u ouder wordt. U wordt steeds een beetje langzamer en stijver. Door veel stil te zitten en minder te bewegen, worden uw spieren slapper, wordt u minder soepel en gaat u trager reageren. Dat alles vergroot de kans op vallen of struikelen, zelfs bij een kleine misstap. Het advies is dus: blijf lekker bewegen! Door lichamelijk actief te zijn, blijven uw spieren sterk en kunt u beter op risico's reageren.

Drie keer per week

Door regelmatig te bewegen vermindert u dus de kans op vallen. Bovendien is bewegen goed voor uw hele welzijn. Hoe fitter u bent, hoe meer u van het leven kunt genieten. Het advies is: drie keer per week een half uur lichaamsbeweging. Maar hoe meer u beweegt, hoe beter! Elke vorm van bewegen is goed, als deze niet te zwaar is. Denk aan: wandelen, fietsen of tuinieren. Bewegen gaat bovendien meer vanzelf, als u dit samen met andere dagelijkse bezigheden doet. Zoals lopend de boodschappen doen of op de fiets bij iemand op bezoek gaan. Daarnaast kunt natuurlijk lid worden van een gym- of sportclub voor ouderen. Loopt u wat moeilijker of bent u onzeker? Kijk dan of u een hulpmiddel kunt gebruiken (zie bladzijde xx).

#2 Schoenen en pantoffels

Goede schoenen en pantoffels zijn belangrijk. Als u schoenen draagt met gladde zolen of hoge hakken, hebt u meer kans om te vallen. Veilige schoenen hebben:

- een goed profiel op de zool;
- een lage hak (hoogstens 1 centimeter);

- een hoge sluiting, net onder de enkel;
- een goed, gevormd voetbed of een inlegzool die uw voetbed ondersteunt

Dit geldt ook voor pantoffels. Loop in huis nooit op sokken, maar gebruik pantoffels met een goede zool en een goed voetbed.

#3 Opstaan en bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig als ze bukken. Of als ze snel uit een stoel of uit bed opstaan. Dat komt omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de nieuwe houding. Daardoor krijgen de hersenen even minder zuurstof. Deze duizeligheid duurt vaak maar even. Toch heeft u daardoor wel meer kans om te vallen.

Rustig opstaan

U kunt de duizeligheid proberen te voorkomen. Kom langzaam overeind uit uw bed of stoel: ga eerst rustig rechtop zitten. Soms helpt het ook om het hoofdeinde van uw bed standaard een beetje hoger te zetten.

Bloeddruk of medicijnen

Heeft u vaker last van dit soort duizeligheid? Ga dan naar de huisarts. Bijvoorbeeld om uw bloeddruk te laten controleren. Duizeligheid kan ook komen door bepaalde medicijnen. Misschien kan de huisarts of specialist dit aanpassen.

#4 Gebruik van medicijnen

Medicijnen kunnen het risico op vallen vergroten. Vooral als u medicijnen gebruikt, samen met andere soorten pillen of drankjes. Het is daarom goed een aantal zaken met uw huisarts of specialist te bespreken.

Bespreekpunten (huis)arts

- Vraag aan uw huisarts of hij naar uw medicijnen wil kijken. Want hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op bijwerkingen, zoals duizeligheid of vallen.
- Slaapmiddelen en kalmeringspillen kunnen de kans op vallen vergroten. Overleg met uw huisarts of u misschien lichtere medicijnen kunt gebruiken, met minder bijwerkingen.

- Neem naar een afspraak altijd een overzicht mee van de medicijnen en middelen die u gebruikt. Dus ook van andere pillen of drankjes. Want sommige geneesmiddelen, bijvoorbeeld op basis van planten, kunnen invloed hebben op de werking van medicijnen.

#5 Goed zicht

Mensen die minder goed kunnen zien, hebben meer risico om te vallen. Ziet u minder goed? Ga dan naar een brillenspecialist en volg de adviezen die u daar krijgt. Als u nog goed kunt lopen, kunt u beter een aparte bril gebruiken voor kijken in de verte. Want met een zogeheten varifocus of bifocale bril kijkt u door het leesgedeelte naar beneden. Daardoor ziet u minder goed. Dat kan lastig zijn bij bijvoorbeeld traplopen. Het risico op vallen is dan groter. Ouderen zien ook minder contrast, minder diepte en hoogteverschillen. Let daarop in huis, bijvoorbeeld door de rand van traptreden goed zichtbaar te maken.

#6 Alcohol

Alcohol zorgt bij ouderen voor meer bijwerkingen. Het kan invloed hebben op uw evenwicht. En door het drinken ervan worden uw bloedvaten wijder. Daardoor kunt u ook de volgende dag nog last hebben van duizeligheid. Ga dus bewust om met alcohol.

#7 Voeding

U kunt uw spieren versterken met eiwitten en vitamines.

- Neem 1 gram eiwit per dag voor elke kilo van uw gewicht. Weegt u 60 kilo dan heeft u dus 60 gram eiwit per dag nodig. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk en melkproducten, en vleesvervangers.
- Vitamine D is belangrijk voor uw botten en voor het bewaren van uw evenwicht. Vitamine D komt via zonlicht. Maar ouderen hebben vaak een tekort aan vitamine D, omdat ze dit minder makkelijk opnemen. Daarom is extra vitamine D belangrijk.
- Ook kalk is belangrijk voor uw botten. Kalk zit vooral in zuivel. Eet daarom vier porties zuivel per dag, zeker als u last heeft van botontkalking. Bijvoorbeeld: twee plakken kaas, een beker melk en een bakje yoghurt.

Hoofdstuk 2 Veiligheid in en om het huis

Als ouderen vallen, is dit vaak in of rond hun huis.

Met de checklist hieronder kunt u nagaan of het rond uw huis 'veilig' is, met zo min mogelijk risico om te vallen of te struikelen.

Algemeen

- Ga na of er in uw woonplaats een alarmcentrale is. Misschien kunt u zich hierbij aansluiten. U krijgt dan een alarmknop die u op uw lichaam draagt, bijvoorbeeld als ketting om uw hals. Zo kunt u altijd iemand bereiken voor hulp.
- Spreek met leeftijdsgenoten of buren af om dagelijks in een bepaalde volgorde even contact met elkaar te hebben (telefonisch, of door even langs te gaan). Zo is het voor anderen direct duidelijk als er iets met u is. U krijgt er bovendien gezellige, sociale contacten door.
- Zorg dat er op belangrijke plaatsen in het huis een (draadloze) telefoon staat: in de huiskamer, de slaapkamer en de badkamer. Zet ze niet te hoog, zodat u er ook bij kunt als u gevallen bent.
- Zorg in het hele huis voor voldoende loop- en beweegruimte.
- Gebruik altijd een stevige, veilige huishoudtrap: stabiel, antislip en met een steunbeugel. Ga nooit op een krukje of een stoel staan!
- Zorg dat alle snoeren goed zijn weggewerkt.

In de huiskamer

- Meubels staan niet te dicht op elkaar; u heeft voldoende loopruimte zonder te struikelen of u te stoten.
- Alle meubels zijn stabiel; u kunt erop leunen zonder dat ze schuiven of kantelen.
- De 'luie stoelen' zijn niet te diep; u kunt met weinig moeite opstaan.
- De vloer is niet te glad, zodat u niet uitglijdt.
- Er liggen geen losse kleden op de grond waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Er liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- De telefoon is gemakkelijk bereikbaar.

Keuken

- U kunt gemakkelijk bij de spullen die u vaak nodig hebt.
- U hoeft niet te rekken of te bukken om iets uit de voorraadkast of kelder te pakken.
- De vloer is stroef, ook als deze vochtig is.
- Keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan kunt stoten.

Gang en trap

- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Er liggen geen obstakels in de gang.
- Er liggen geen spullen op de trap.
- De trap is niet glad.
- De vloerbedekking op de trap zit goed vast.
- De trap heeft aan beide kanten een stevige leuning.
- Bij de treden boven- en onderaan de trap zit een extra handgreep.

Slaapkamer

- Het bed is hoog genoeg, zodat u met weinig moeite kunt opstaan.
- Er liggen geen losse kledjes waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Er is een lichtknopje bij het bed, zodat er licht is als u uit bed moet.

Badkamer en toilet

- Er zijn handgrepen waar nodig, zoals een beugel bij bad, douche of toilet. Een wasbak als steuntje bij het opstaan, is niet voldoende. Die kan loskomen van de muur.
- Er zijn antislip-stickers of -tegels in douche of bad, een badmat of een badstoel, zodat uitglijden niet mogelijk is.
- Matten hebben een antislip-laag.
- De deur kan ook van buitenaf van het slot gehaald worden.
- U kunt met weinig moeite over de hoge rand van bad of douche stappen.

Rondom het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak, zonder losse of scheve tegels.
- Er is overal goede verlichting.

Hoofdstuk 3 Hulpmiddelen bij het lopen

Loopt u wat moeilijker of bent u onzeker, kijk dan of u een hulpmiddel bij het lopen kunt gebruiken. Zoals een wandelstok, een looprek of een rollator. Deze kunt u kopen of huren bij een thuiszorgwinkel. Vraag eventueel een fysiotherapeut welk loophulpmiddel voor u het beste is.

Gaat u een rollator gebruiken? Zorg dan dat deze op de juiste hoogte staat afgesteld. Ga rechtop staan en laat uw armen langs uw lichaam hangen. De rollator staat goed afgesteld, als de handvatten van de rollator op dezelfde hoogte zijn als uw polsen (op de plek van een horloge).

Lopen met een rollator?

Zorg voor de juiste houding bij het lopen met een rollator. U hebt de meeste steun als u tussen de achterste wielen loopt. Probeer zo rechtop mogelijk te lopen en vervoer geen zware boodschappen in het mandje van uw rollator. Trek als u opstaat uit een stoel niet aan de rollator voor steun; gebruik daarvoor de armleuningen!

Onderhoud

Laat uw rollator minimaal éénmaal per jaar helemaal nakijken. Door een wiel dat niet goed draait of een slechte rem kunt u alsnog vallen. Pas ook op voor uitstekende remkabels; bind ze bij elkaar met een touwtje.

Hoofdstuk 4 Vallen en opstaan. Dit kunt u doen

U bent voorzichtig. Uw huis is veilig en tóch bent u gevallen. Dat is vervelend, maar het kan gebeuren. Zo kunt u proberen op te staan.

Manier 1

Rol op uw buik. Druk uzelf omhoog op handen en knieën. Kruip naar een stevig meubelstuk waaraan u zich kunt ophijzen. Houd dit goed vast! Pas op: gebruik geen wiebelig tafeltje, want dan valt u weer.

Manier 2

Zet één voet plat op de grond. Probeer u met beide armen en één been omhoog te drukken. Vooral bij de trap kunt u zich zo langzaam ophijzen.

Manier 3

Als u pijn heeft, is kruipen misschien lastig. Probeer dan om zittend op de billen of liggend op een zij naar een telefoon of alarmtoestel te schuiven. Dan kunt u iemand om hulp in vragen.

Hoofdstuk 5 Samenvatting en meer informatie

Ikazia helpt verder

In deze folder hebben we uitgelegd hoe het komt dat oudere mensen vaker struikelen of vallen.

Voor verschillende dagelijkse situaties heeft u tips gekregen om vallen te voorkomen.

Soms kunt u zelf maatregelen nemen, zoals in en rond het huis. Soms kan een arts of specialist helpen, bijvoorbeeld als het gaat om medicijnen.

Folder over duizeligheid

Het Ikazia ziekenhuis heeft ook een folder over duizeligheid bij opstaan of bukken. Dat heet officieel 'orthostatische hypotensie'. Vraag naar die folder als u denkt dat die nuttig is voor u.

Toch nog vragen?

Op internet kunt u veel informatie vinden over vallen en het voorkomen ervan.

Kijk bijvoorbeeld op

- www.thuisarts.nl/veiligheid-in-en-om-huis-voor-ouderen/ik-wil-voorkomen-dat-ik-val
- www.rotterdam.nl/valpreventie
- www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaalouder-worden/valpreventie



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.