



## Valpreventie bij ouderen

In deze folder gaan we in op de factoren die het risico op vallen verhogen. U kunt nagaan welke factoren bij u aanwezig zijn. U kunt lezen wat u zelf kunt doen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen en u krijgt adviezen om het risico op vallen te verminderen. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

### Algemeen

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. U herkent risico's minder snel en u reageert er ook trager op. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen of te struikelen.

Vallen bij oudere mensen is een ernstig probleem. Ongeveer één op de drie thuiswonende ouderen valt minstens één keer per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Men verliest de zekerheid tijdens de gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen. Sommige mensen gaan daarom ook minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd. Sommigen moeten na een val opgenomen worden in een zorgcentrum of ziekenhuis.

Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

## Oorzaken van vallen

### Te weinig 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. Stilst zitten 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 al tot een val leiden. Hoe meer u beweegt, hoe beter het is. En bovendien is het goed voor de algehele gezondheid.

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 bezoek gaan e.d. U kunt ook lid worden van een gym- of andere 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. U kunt hiervoor terecht bij uw verzekering, uw huisarts of een andere organisatie. Risicovolle activiteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te pakken, kunt u beter vermijden.



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

Sommige mensen worden duizelig of draaierig 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.  
Adem rustig in en uit. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich vasthoudt aan het bed of leuning;
- vermijd plotselinge bewegingen zoals abrupte draaibewegingen.

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;
- alle medicatie moet u correct innemen. Vraag uw huisarts en/of medisch specialist om een zo duidelijk mogelijk schema op te stellen waar u zich aan kunt houden. Indien u sommige medicijnen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts en/of medisch specialist. U kunt dan samen naar een oplossing zoeken;
- meld alle (ongewenste) bijverschijnselen aan uw huisarts en/of medisch specialist. Overleg samen hoe ze te verhelpen.
- ook medicijnen die u al lange tijd gebruikt kunnen als u ouder wordt toch bijwerkingen gaan veroorzaken;
- 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.

## 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. op ongelijkmatigheden. Overleg eventueel met uw huisarts of medisch specialist of aanpassingen in uw huis noodzakelijk zijn. Als dit het geval is kunt u bij uw gemeente informatie opvragen welke (wettelijke) regelingen hiervoor zijn opgesteld.

## Algemeen

- zorg voor voldoende loop- en beweegruimte in uw woning.
- leg zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek.
- als u iets wilt pakken wat hoger ligt, zorg dan dat u altijd een veilige, stevige huishoudtrap (met beugel) gebruikt (geen krukje of stoel).
- vervoeren van spullen: gebruik bij fietsen fietstassen en lopend een boodschappentas op wieltjes.

## Vloeren

- werk losliggende snoeren op uw vloer weg.
- bevestig tapijt aan de vloer. Opmakend tapijt is een groot risico voor vallen.
- behandel harde vloeren waarop geen tapijt kan worden gelegd met een anti-sliplaag.
- reinig de vloer regelmatig. Stof, kruimels en groentesnippers kunnen even gevaarlijk zijn voor uitglijden als water.
- laat niets op de vloer slingeren, bijvoorbeeld tijdschriften, kranten, boeken en handwerk.
- (hoge) drempels kunnen beter verwijderd worden.

## De trap

Veel fatale valpartijen bij ouderen doen zich voor op de trap.

- zorg voor een goede verlichting op de gehele trap.
- een leuning is onmisbaar, beter is een leuning aan beide zijden van de trap.
- ga eventueel zijwaarts of achterwaarts de trap af.
- laat gladde treden bekleden met een antislip laag.
- zorg dat de vloerbedekking goed vast zit op de trap.
- laat nooit iets rondslingeren op de trap.
- vaak wordt de onderste trede 'gemist'. Zorg voor een goed onderscheid tussen trap en vloer, of voor verlichting van de onderste trede.

## De badkamer

- leg antislipmatten in bad of douche.
- zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet te moeilijk is. Een stabiel opstapje kan hulp bieden.
- zorg voor stevige handgrepen. Deze kunnen het rechtop komen vergemakkelijken en geven steun bij het staan.
- gebruik een plastic stoel in bad of douche als blijven staan moeilijker wordt. Of vraag een officiële douchestoel aan.

## Het toilet

- zorg voor een verhoogd toilet.
- laat bijvoorbeeld beugels plaatsen.
- let op dat het wasbakje geen veilige hulp is bij het opstaan, deze kan loskomen.

## Verlichting

Het belang van goede verlichting wordt vaak onderschat. Veel mensen denken dat ze de weg in hun woning blindelings kennen. Tot ze struikelen over iets dat ze ergens op de grond hebben laten slingeren.

- Zorg daarom in het hele huis voor een gelijkmatige, niet blinderende verlichting.
- Zorg in ieder geval voor goede verlichting van de trap en de gang tussen de slaapkamer en de badkamer. Deze gebruikt u vaak 's nachts, dus in het donker.

## Meubilair

Zorg ervoor dat bed, stoelen en bank stevig en hoog genoeg zijn om veilig te kunnen opstaan.

## Laat uw gezichtsvermogen controleren

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.

- gebruik geen bril die niet van u is.
- ga bij klachten van slechthoortheid naar de opticien. Houdt u zich aan zijn voorschrift.

## Buitenumgeving

- zorg voor een 'schone' stoep, vrij van bladeren en mos.
- let op eventueel uitstekende stoeptegels.

## Schoeisel

De verkeerde schoenen dragen of op kousen rondlopen, kan de kans op vallen vergroten. Waar moet men op letten bij het maken van de juiste keuze van schoeisel:

- zorg ervoor dat de schoenen stevig rond de voeten zitten. Ze omsluiten de enkel, wat de nodige steun geeft.
- zorg voor schoenen met een antislipzool.
- te kleine schoenen zitten niet comfortabel bij het lopen.
- te grote schoenen of schoenen die door het dragen los rond uw voet komen te zitten, geven te weinig steun.
- zorg ervoor dat u altijd schoenen draagt, loop niet rond op kousen of panty's want dit vergroot de kans op uitglijden.
- vervang uw oude schoenen of laat ze herstellen. Dit vermindert de kans op vallen.

## Hulpmiddel

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.

## Wat als u gevallen bent?

Veel oudere mensen lukt het niet om uit zichzelf overeind te komen wanneer ze gevallen zijn. Op de een of andere manier lijken ze vergeten te zijn hoe dit moet.

Hier volgen nog enkele tips over hoe u na een val overeind kunt komen:

- u rolt zich eerst op de buik, druk uzelf omhoog, kruip op handen en knieën naar een stevig meubel 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. Probeer met steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is de trap ook een uitstekende plaats om zich langzaam op te hijsen tot men in een positie komt waaruit men rechtop kan gaan staan.
- wanneer u pijnlijke knieën heeft, of bijvoorbeeld door de val uw arm, pols of rib heeft gebroken, kunt u vaak niet (goed) meer op handen en knieën rondkruipen. U kunt dan misschien nog wel op de billen of liggend op één zijde voortschuifelen. Zo kunt u proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen. Een mobiele telefoon in de zak van uw kleding bewaren, voorkomt dat u niet kunt waarschuwen.
- als het u niet lukt om overeind te komen, dan is het belangrijk dat u niet afkoelt. Als u op een koude vloer ligt, kunt u snel veel warmte verliezen. Trek alles naar u toe wat binnen handbereik is en wat als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens, handdoeken, kleedjes, lakens, kledingstukken, e.d.

## Alarmsysteem

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

Draag een mobiele telefoon bij u. Zet bij voorkeur meerdere telefoontoestellen op centrale, makkelijk bereikbare, niet te hoge plekken in uw woning.

Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten of burens af om dagelijks in een bepaalde volgorde even contact met elkaar op te nemen. Dit is een efficiënte oplossing die tevens de sociale contacten bevordert.

## Tot slot

Wilt u meer informatie over valproblematiek of andere zaken met betrekking tot ouderen en ouderdomsziekten dan kunt u contact opnemen met de polikliniek geriatrie van het BovenIJ ziekenhuis.

*Deze informatie is afgeleid van de brochure "Valpreventie bij senioren", geschreven door K. de Bondt (et al), Lokaal Gezondheidsnetwerk Zuiderkempen en de Katholieke Universiteit Leuven (België).*

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Geriatric polikliniek	020 - 634 6253

## Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam