

Valpreventie

bij ouderen

Informatie voor oudere patiënten die een verhoogde kans hebben om te vallen of die kort geleden zijn gevallen.

Inhoudsopgave

	Blz.
1 Inleiding	1
2 Risicofactoren.....	1
3 Verklein het risico op vallen in de thuissituatie.....	1
Blijf fit en actief.....	1
Veilig bewegen in en om het huis	2
Zorg voor uw voeten	3
Zorg voor goed zicht	4
Let op uw medicijnen	4
Let op uw voeding.....	5
Duizeligheid bij opstaan of rechtop komen zitten	5
4 Verklein het risico op vallen tijdens uw opname	6
5 Wat als u gevallen bent?	6
6 Alarmsystemen	7
7 Tot slot.....	8

1 Inleiding

Een val zit in een klein hoekje, maar kan grote gevolgen hebben. Bijvoorbeeld het breken van een been, heup of een hersenschudding. Voorkomen is beter dan genezen.

U krijgt deze informatie, omdat u een vergrote kans heeft om te vallen. In deze folder krijgt u tips om het risico op vallen te verkleinen. Dit kan al met wat kleine aanpassingen in uw woning en aandacht voor uw conditie en gewoontes.

2 Risicofactoren

Risicofactoren om te vallen zijn:

- een eerdere val;
- problemen met lopen;
- een verblijf van meer dan 20 dagen in het ziekenhuis;
- een hart- of vaatziekte;
- last van duizeligheid bij het opstaan of rechtop gaan zitten;
- verwardheid;
- gebruik van bepaalde (risico)medicatie;
- problemen met zien en/of horen;
- de ziekte van Parkinson;
- vaak naar het toilet moeten;
- gebruik van alcohol en/of drugs.

3 Verklein het risico op vallen in de thuissituatie

Blijf fit en actief

De beste remedie om valincidenten te voorkomen is lichaamsbeweging. Door minstens 30 minuten per dag licht tot

matig te bewegen, neemt uw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt uw valrisico. Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen, zwemmen of fietsen.

Deze activiteiten kunt u toepassen in uw dagelijkse activiteiten:

- vaker te voet of met de fiets boodschappen doen;
- een halte eerder uit de bus stappen;
- de auto iets verder parkeren en een stukje wandelen;
- als u in een flat woont: een verdieping eerder uit de lift stappen en voor de laatste etage de trap nemen;
- zelf licht huishoudelijk werk doen en de post ophalen.

Naast lichaamsbeweging is het ook belangrijk om oefeningen te doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren.

Deze tips zijn niet alleen goed om vallen te voorkomen, maar u verkleint zo ook het risico op toenemende afhankelijkheid en bepaalde ziekten, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten. Bovendien kunt u hiermee zorgen dat u langer thuis kunt blijven wonen.

Veilig bewegen in en om het huis

De meeste ongevallen bij ouderen vinden thuis plaats (80%).

Aanpassing(en) in huis om de veiligheid te vergroten zijn daarom altijd zinvol. Wat kunt u doen:

- zorg ervoor dat er geen losliggende matten en vloerkleden in uw huis liggen;
- zorg voor antislip op de traptreden;
- haal losliggende snoeren weg;
- zorg voor voldoende verlichting in en rond uw huis;
- plaats dingen die u regelmatig gebruikt binnen handbereik;
- gebruik een stevige en stabiele trapladder in plaats van een stoel als u iets op hoogte moet pakken of doen;
- loop niet op een natte vloer;
- laat niets rondslingeren;

- zorg voor voldoende bewegingsruimte, zeker als u hulpmiddelen gebruikt, zoals een stok of rollator;
- plaats stevige handgrepen bij de wc, het bad en/of de douche;
- overweeg om een poststoel of urinaal te gebruiken voor de nacht, deze kunt u naast uw bed plaatsen;
- let op drempels, laat deze verwijderen als het kan;
- haast u niet naar de deur of telefoon als er wordt gebeld;
- stapsgewijs opstaan is het meest veilig: ga eerst rechtop zitten, span uw kuiten een paar keer aan en ga dan pas staan;
- gebruik de armleuningen als u uit uw stoel opstaat;
- zorg voor een goed looppad door de tuin (schone, rechte en vastliggende tegels);
- zo nodig kunt u bij de buitendeur of balkondeur een handgreep plaatsen;
- zoek geen steun aan beweegbare voorwerpen, zoals een verrijdbaar tafeltje;
- zorg ervoor dat bed, stoelen en banken stevig en hoog genoeg zijn om veilig te kunnen opstaan.

Zorg voor uw voeten

Problemen met de voeten, zoals eeltknobbels, blaren en ingegroeide teennagels, en het dragen van verkeerd schoeisel verhogen het risico op vallen. Bij problemen met uw voeten kunt u advies vragen bij uw huisarts of pedicure.

Kenmerken van slecht schoeisel:

- een hoge hak;
- te zachte zolen;
- te gladde zolen;
- versleten zolen;
- te weinig steun voor de hiel, bijvoorbeeld bij slippers/sloffes;
- slecht passend of knellend schoeisel;
- versleten schoeisel.

Kenmerken van goed schoeisel:

- lage stevige hak;
- goede steun aan de hiel;
- dunne stevige zool met reliëf;
- schoenen met veters of klittenband;
- goede pasvorm.

Zorg voor goed zicht

Slecht zicht kan zorgen dat u geen diepte meer ziet of dat u wazig ziet, met als gevolg dat u obstakels niet ziet staan.

Wat u kunt doen:

- laat regelmatig uw gezichtsvermogen controleren;
- ga naar de opticien als u merkt dat uw ogen achteruit gaan;
- draag een bril als u deze nodig heeft;
- draag geen bril van iemand anders;
- maak dagelijks uw brilglazen schoon;
- leg uw bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje.

Let op uw medicijnen

Sommige medicijnen verhogen het risico om te vallen, zoals slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen.

Enkele tips:

- bespreek het gebruik van al uw medicijnen met uw huisarts, ook die medicijnen die u zonder recept gebruikt;
- neem uw medicijnen altijd in volgens voorschrift;
- wees voorzichtig als de dosering wordt aangepast;
- gebruik liever geen kalmerings- en slaapmiddelen;
- vraag bij nieuwe medicijnen aan uw arts of verpleegkundige of deze medicijnen het valrisico vergroten;
- Risicomedicatie zijn medicijnen die het risico op vallen vergroten.
-

Let op uw voeding

Een gezonde voeding is belangrijk om de spieren en botten sterk te houden.

Denk hierbij aan het volgende:

- eet voldoende voeding die rijk is aan vitamine D, bijvoorbeeld vette vis (zoals haring, zalm en makreel), margarine, halvarine, bak- en braadproducten;
- zorg dat u voldoende calcium binnen krijgt door het gebruik van melk en melkproducten, zoals kaas, melk en yoghurt;
- wees matig met alcohol; hoe ouder u wordt, hoe gevoeliger u bent voor de negatieve gevolgen van alcohol, maximaal 1 tot 2 EH per dag;
- rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

Duizeligheid bij opstaan of rechtop komen zitten

Duizeligheid kunt u verminderen:

- beweeg voldoende;
- kom niet te snel omhoog, blijf bij het uit bed komen eerst even zitten, haal een paar keer diep adem, plaats beide voeten naast elkaar plat op de grond, steun met uw handen op uw knieën en kom langzaam omhoog;
- maak er een gewoonte van om het hoofdeinde van uw bed wat hoger te plaatsen en voeten lager;
- vermijd snelle korte bewegingen, een te warme omgeving en langdurig liggen;
- drink voldoende water, koffie en thee(1,5 tot 2 liter per dag);
- bespreek terugkomende duizeligheid met uw arts.

4 Verklein het risico op vallen tijdens uw opname

Een heleboel maatregelen die voor de thuissituatie gelden, gelden ook in het ziekenhuis:

- neem goed schoeisel mee. Draag schoenen of pantoffels die uw hele voet omsluiten en een stoeve zool hebben. Gladde sokken of pantoffels kunnen gevaarlijk zijn;
- neem uw hulpmiddelen mee en gebruik deze, zoals uw bril, gehoorapparaat of rollator;
- houd uw hulpmiddel binnen handbereik;
- zorg voor voldoende ruimte rondom het bed;
- doe het licht aan als u gaat lopen, ook in de nacht;
- zorg dat u de weg weet in uw kamer en op de afdeling. Laat u uitleggen waar uw kamer, bed, badkamer en toilet zijn;
- houd spullen, zoals de alarmbel, binnen handbereik;
- neem daarnaast de tips en adviezen van de fysiotherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige ter harte. Maak gebruik van de alarmbel als het niet lukt, schaam u niet als u hulp nodig heeft. Op het juiste moment hulp vragen, kan een val voorkomen.

5 Wat als u gevallen bent?

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

Na een val kunt u als volgt overeind 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 het geschiktst om u langzaam aan op te hijsen;
- wanneer u pijnlijke knieën heeft, of bijvoorbeeld door de val uw arm, pols of rib heeft gebroken, dan kunt u vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. U kunt dan misschien nog wel op de billen of liggend op één zijde voortschuifelen. Zo kan u proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen. Een mobiele telefoon in een 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, zoals kussens, kleedjes, lakens, handdoeken en dergelijke en ga er op liggen;
- meldt bij uw huisarts dat u gevallen bent.

6 Alarmsystemen

Een alarmsysteem dat u op u lichaam draagt, bijvoorbeeld om uw hals onder uw kleding of om uw pols, 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, gemakkelijk bereikbare, niet te hoge plekken in het huis.

Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten of buren 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.

7 Tot slot

Meer informatie over valpreventie kunt u krijgen bij het dagonderzoekcentrum geriatrie, Ziekenhuis Tjongerschans, telefoonnummer 0513 685 500.

Auteur: G. Jonker gespecialiseerd verpleegkundige geriatrie, poli geriatrie

Bronnen: Valpreventiefolder, ziekenhuis St jansdal Harderwijk
Valpreventie bij ouderen, Tergooi ziekenhuis Blaricum

03-02-2015/9754678

