

Valpreventie bij ouderen. Wat kunt u zelf doen?

In deze tekst leest u wat u zelf kunt doen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen. Er wordt ingegaan op zes factoren die het risico op vallen verhogen. Deze factoren hangen onderling samen en versterken elkaar. Deze informatietekst helpt u te gaan welke factoren bij u aanwezig zijn. U krijgt een aantal adviezen om het risico op vallen te verminderen. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

Voorkomen van vallen bij ouderen

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 een zorgcentrum of ziekenhuis. 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. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

Wat zijn de oorzaken waardoor ouderen vallen?

1. Te weinig beweging

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen zijn geen onvermijdelijk kwaad. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze 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 ook de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen. Sommigen beginnen op hoge leeftijd bijvoorbeeld nog met Yoga of Tai Chi. Volgens een algemene richtlijn moeten ouderen per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging doen. Maar, hoe meer u beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed, maar u moet geen zware en moeilijke turnoefeningen uitvoeren. Wandelen, fietsen, wat tuinieren zijn goed. Het gemakkelijkste is het als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan. U kunt ook lid worden van een gym- of andere sportclub voor ouderen. Als u niet meer goed ter been bent, of zich onzeker voelt bij het lopen, kunt u bij uw ziekenfonds of een andere organisatie voor hulpmiddelen terecht voor een looprek (rollator) of een wandelstok. Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te nemen, kunt u beter vermijden.

2. Een té lage bloeddruk bij het rechtstaan of bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering, en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt het orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de (huis)arts uw bloeddruk controleren.

Orthostatische hypertensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde geneesmiddelen. In dat geval moet de (huis)arts het innameschema of de dosis aanpassen. De volgende **adviezen** kunnen helpen:

- Kom **langzaam rechtop** wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel, doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten. **Span al uw spieren aan**, met name de beenspieren. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich **vasthoudt** aan het bed of leuning. Als u staat span dan nogmaals de spieren aan en ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.
- **Vermijd plotselinge bewegingen** zoals abrupte draaibewegingen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger
- Zorg dat u **voldoende drinkt**, tenminste 2 L per dag.

Meer adviezen vind u in de folder orthostatische hypotensie.

3. Opletten met geneesmiddelen

- **Slaap- en kalmeermiddelen** verhogen het risico op vallen aanzienlijk. 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. Tracht, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen. Er is dan minder kans op vallen.
- **Middelen voor hart- en vaatziekten en sommige pijnmedicatie** kunnen het valrisico ook verhogen. Overleg met uw huisarts of uw medicatie aanpassing behoeft. Mogelijk kan de dosering verlaagd worden of is er een andere mogelijkheid met minder kans op bijwerkingen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts om een zo duidelijk mogelijk schema. Indien u sommige geneesmiddelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u naar een oplossing zoeken.
- Meld alle (ongewenste) **bijverschijnselen** aan uw huisarts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.
- **Breng de huisarts op de hoogte** van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

4. 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 slechthoofzien naar de opticien. Houd u zich aan zijn voorschrift.
- Indien u redelijk tot goed ter been bent, gebruik dan een aparte vertebraalbril buiten (geen varifocus of bifocale bril).

5. Veiligheid in en om het huis

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Loop de woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op ongelijkmatigheden. U kunt dit doen door het invullen van onderstaande checklijst.

Test de veiligheid bij u thuis: zet een v van 'veilig' in elk rondje waar de tekst klopt met de situatie bij u thuis.

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; de eventuele traptreden ook.
- 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 kledjes 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).

o Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in het bad niet mogelijk is (antislipstickers of tegels, douche- of badmat).

o De matjes zijn voorzien van een antisliplaag.

o De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.

o Alle verbindingen zitten vast, lampen worden met een schakelaar bediend.

o Over de hoge rand van het bad of de douche stappen heeft 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.

o De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.

Algemeen

o In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig (stevig, stabiel, antislip en met een steunbeugel)

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).

In geval van nood

o Voor het geval er iets misgaat, zijn er afspraken gemaakt met burens, kinderen of huisgenoten.

o In geval van nood is er hulp via de telefooncirkel of een alarmeringssysteem.

Hoeveel veilige v's kreeg uw huis?

Tel het aantal v's bij elkaar op en bekijk hieronder hoe veilig uw huis is. Pas waar mogelijk de v's aan in uw huis.

28-37 v's : Heel goed. Maar denk nog niet: "mij kan niets gebeuren". Blijf op uw hoede.

18-28 v's : Goed. Blijf op uw hoede. Kan het nog beter? Ga na hoe uw huis "heel goed" kan worden.

9-18 v's : Matig. U loopt meer risico dan nodig is. Verbetering op enkele punten is geen overbodige luxe.

0-9 v's : Slecht. In uw huis is het oppassen geblazen. Verbetering op tal van punten nodig. Wacht hier niet te lang mee!

6. 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, is hoogsluitend (net onder de enkel) en heeft een goed, gevormd voetbed. Loop (bij uit bed komen bijvoorbeeld) nooit op sokken maar gebruik altijd pantoffels die voldoen aan eerder genoemde eisen.