

## Valpreventie bij ouderen

Informatie voor oudere patiënten die een verhoogde kans hebben om te vallen of die recentelijk gevallen zijn

In deze patiëntenfolder gaan we in op zes factoren die het risico op vallen verhogen. Deze folder kan u helpen na te gaan welke van deze factoren bij u aanwezig zijn. Verder staan in deze folder ook een aantal adviezen beschreven die het risico op vallen kunnen verminderen. Hoe eerder men deze gevaren aanpakt, hoe sneller ook het risico afneemt dat u zult vallen.

## Voorkomen van vallen bij ouderen

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 1 op de 3 oudere mensen die nog thuis woont, 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, anderen moeten opgenomen worden in een ziekenhuis of verpleeghuis.

## **Klinische geriatrie**

In het ziekenhuis bestaat de mogelijkheid voor onderzoek naar de oorzaken van vallen en zo mogelijk ook de preventie hiervan. Ook wordt aandacht besteed aan alle gevolgen van vallen voor de patiënt, zijn familie en zijn omgeving. Het specialisme klinische geriatrie staat voor 'de ziekteleer van de oudere mens'. Diagnostiek en behandeling vinden meestal plaats op de polikliniek of dagkliniek geriatrie. Hiervoor heeft u een verwijzing van een arts nodig.

## **Risicofactoren van het vallen**

Op de volgende pagina's worden de zes risicofactoren van het vallen beschreven. Deze factoren hangen onderling samen en kunnen elkaar versterken. Hieronder ziet u op welke pagina's u de verschillende risicofactoren kunt vinden.

	pagina
1. Te weinig bewegen	4
2. Een te lage bloeddruk bij overeind komen of bukken	6
3. Medicijnen	8
4. Valgevaren in en om het huis	10
– Algemeen	10
– Vloeren	11
– De trap	12
– Het bed	12
– Het toilet	13
– De badkamer	13
– Verlichting	14
– Buitenomgeving	14
5. Slecht zien	15
6. Wat als u gevallen bent	16

## 1. Te weinig bewegen

Het lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer, maar deze beperkingen hoeven geen probleem te zijn. Door lichamelijk actief te blijven, kunt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden. 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 die niet te zwaar voor u is, is goed. Ook wandelen, fietsen en wat tuinieren zijn activiteiten die goed voor u zijn. Het makkelijkste is het als u de lichaamsbeweging kunt laten samenvallen met uw dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, enzovoorts. Niets houdt u tegen om u bij een yoga-, gymnastiek- of andere sportclub voor ouderen aan te sluiten.

Als u niet meer goed ter been bent of u bent onzeker als u loopt, kunt u voor hulpmiddelen bij het lopen (bijvoorbeeld een rollator, looprekje of een wandelstok) terecht bij uw verzekering, uw huisarts of een andere

organisatie. Risicovolle activiteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets uit een keukenkastje te pakken, kunt u beter vermijden.

## 2. Een te lage bloeddruk bij overeind komen of bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaiërig wanneer ze snel opstaan uit een stoel, zich bukken, enzovoorts. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even en men noemt het orthostatische hypotensie. Het vormt een belangrijk risico op vallen. Wanneer u hier last van heeft, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts. Deze kan uw bloeddruk controleren en u eventueel verwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een klinisch geriater. Orthostatische hypotensie kan het gevolg zijn van een combinatie van (te veel) medicijnen. Ook hierbij kan de huisarts en/of de medisch specialist u adviseren en zo mogelijk de medicatie aanpassen.

De volgende adviezen kunnen ook helpen:

- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger.
- Kom traag overeind wanneer u ligt. Ga eerst overeind zitten, adem rustig in en uit, wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn en beweeg met uw voeten. Ga hierna pas rechtop staan en houdt u daarbij vast aan bijvoorbeeld de leuning van een stevige stoel, zodat u voldoende steun heeft.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Voer handelingen zoals uzelf wassen en aankleden zoveel mogelijk zittend uit.

### 3. 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. U doet er goed aan om samen met uw huisarts en/of de medisch specialist uit

te zoeken of er geen andere oplossing voor uw slaapproblemen bestaat. Probeer, als dat mogelijk is, 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. Uw apotheek kan dit overzicht voor u uitprinten.
- Alle medicijnen moeten correct ingenomen worden. Vraag uw huisarts en/of medisch specialist om een duidelijk schema op te stellen. Houd u goed aan dit schema.
- Als u bepaalde medicijnen niet graag inneemt, kunt u dit overleggen met uw huisarts en/of medisch specialist. Samen kunt u wellicht een oplossing zoeken.
- Meld alle bijwerkingen bij het eerstvolgende contact met uw arts of neem tussentijds contact op via de secretaresse. Overleg samen met de arts hoe u de bijwerkingen kunt verhelpen.

- Ook medicijnen die u al jaren gebruikt, kunnen als u ouder wordt toch bijwerkingen gaan veroorzaken.
- Breng uw behandelend arts en/of huisarts op de hoogte van alle medicijnen die u gebruikt. Dit geldt ook voor de medicijnen die niet voorgeschreven zijn en liefst ook van alle alternatieve middelen die u gebruikt. Sommige plantenextracten kunnen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen versterken.

#### 4. Valgevaren in en om het huis

In de meeste huizen zijn er verschillende situaties die de kans op valpartijen vergroten. Het is dan ook een goed idee om uw hele woning eens grondig te bekijken wat er veranderd kan worden om uw woning veiliger te maken. Soms zijn aanvullende hulpmiddelen nodig, bijvoorbeeld een beugel bij het toilet. U kunt met uw huisarts of medisch specialist overleggen of deze 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 huis.
- Zorg dat u goede, stevige schoenen of pantoffels draagt, zonder gladde of al te stugge zolen. Loop niet op sokken.
- Zorg voor een stoel en bed die voldoende hoog zijn, zodat u makkelijk op kunt staan.
- 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. Gebruik géén krukje of stoel!
- Gebruik een fietstas bij het vervoeren van spullen op de fiets.
- Gebruik een boodschappentas op wieltjes als u lopend spullen wilt vervoeren.

### Vloeren

- Werk alle losliggende elektrische snoeren op de vloer weg.
- Bevestig vloerkleden bij voorkeur vast aan de vloer. Of zorg ervoor dat vloerkleden een antisliplaag hebben.

Losliggende vloerkleden zijn een groot risico voor vallen.

- Reinig de vloer regelmatig. Stof, kruimels en groentesnippers kunnen even gevaarlijk zijn voor uitglijden als water.
- Laat niets op de vloer slingeren, zoals tijdschriften, kranten, boeken en handwerk.
- Harde vloeren waarop geen tapijt gelegd kan worden, kunnen behandeld worden met een antisliplaag.
- (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 hele trap.
- Een leuning is onmisbaar. Zorg bij voorkeur voor een leuning aan beide zijden van de trap.
- Ga eventueel zijwaarts of achterwaarts de trap af.
- Laat gladde treden bekleden met een antisliplaag.
- Leg geen spullen op de trap.
- Zorg voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor een verlichting van de onderste trede. Vaak worden de onderste treden 'gemist', omdat men denkt

dat men al beneden is, terwijl men nog één trede moet dalen.

- Neem de trap rustig en probeer uw aandacht erbij te houden, veel mensen zijn geneigd de trap te gehaast op en af te gaan.

## Het bed

Zorg voor een stabiele houvast om zelfstandig in en uit bed te gaan.

## Het toilet

- Zorg voor een verhoogd toilet, bijvoorbeeld bij heupklachten. Eventueel in overleg met de ergotherapeut.
- Laat bijvoorbeeld beugels plaatsen. Beugels kunnen aan de muur bevestigd worden of aan het toilet. In de thuiszorgwinkel kunt u de mogelijkheden bekijken.
- Bedenk dat het wasbakje geen veilige hulp is bij het opstaan, deze kan loskomen.

### De badkamer

- Leg antislipstickers 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 makkelijker maken en geven steun bij het staan.
- Gebruik een stevige plastic stoel met antislip in bad of douche als gaan zitten en rechtop staan moeilijker worden, of vraag een officiële douchestoel aan.

### Verlichting

Het belang van verlichting wordt vaak onderschat omdat veel mensen denken dat ze de weg in hun eigen huis blindelings kennen. Totdat ze struikelen over iets dat ze ergens op de grond hebben laten liggen.

- Zorg daarom liefst voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting in heel uw huis.
- Zorg zeker voor een goede verlichting van de trap.
- Zorg ook voor goede verlichting op de weg tussen de slaapkamer en badkamer/toilet, zodat u 's nachts niet in het donker loopt.

- Zorg dat de lichtknop in de slaapkamer binnen handbereik is, zodat u niet in het donker uit uw bed hoeft te stappen.
- Een lamp met bewegingssensor is ook handig.
- Ouderen hebben meer licht nodig om goed te kunnen zien (een 80-jarige 3x zoveel ten opzicht van een 25-jarige).

## Buitenumgeving

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

## 5. Slecht zien

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

Gebruik geen bril die niet van uzelf is. Het is een goed idee om minstens eenmaal per jaar naar de opticien of oogarts te gaan. Deze kan u vertellen of u een bril nodig

heeft. Als het gezichtsvermogen achteruitgaat, is het van belang dat uw bril hierop aangepast wordt.

## 6. Wat kunt u doen als u gevallen bent

Veel oudere mensen kunnen uit zichzelf niet meer overeind komen als ze gevallen zijn. Op de een of andere manier lijken ze vergeten te zijn hoe dit moet.

Enkele andere tips die nuttig zijn als u gevallen bent.

- Na een val kunt u als volgt rechtop komen.
  - Rol u om tot u op de buik ligt.
  - Druk u omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun geeft om u aan op te trekken. Een klein bijzettafeltje is bijvoorbeeld absoluut niet geschikt.
  - Hou het meubel stevig vast.
  - Zet één voet plat op de grond.
  - Probeer met de steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is een trap ook een uitstekende plaats om u langzaam aan op te hijsen tot u

in een positie komt waaruit u rechtop kunt komen te staan.

- Als u pijnlijke knieën heeft of bij de val een arm, pols of rib gebroken heeft, kunt u waarschijnlijk niet meer op handen en knieën rondkruipen. U kunt dan misschien nog wel op het achterwerk of liggend op één zij voortschuifelen en zo proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.
- Zorg voor isolatie als u niet overeind kunt komen. Als u op een koude vloer ligt, kunt u snel veel warmte verliezen en sterk afkoelen. Hoe korter u op de vloer ligt des te beter is dat voor uw lichaam.  
Trek alles naar u toe wat binnen handbereik is en wat als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens van stoelen, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken, enzovoorts.
- Ga na of er in uw gemeente een alarmcentrale bestaat en onder welke voorwaarden u zich daarbij kunt aansluiten. Een alarmzendentje dat u steeds bij u draagt, is een uitstekend hulpmiddel.

- Zet de telefoon op een centrale plaats in de woning, liefst niet al te hoog.
- Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten en/of burens af om elkaar dagelijks in een bepaalde volgorde te bellen of te bezoeken om zo bij elkaar een oogje in het zeil te houden. Dit is een erg efficiënte en goedkope manier die bovendien het sociale contact bevordert. U kunt zich ook aansluiten bij een telefooncirkel vanuit Stichting Welzijn Ouderen.

## Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie? Neemt u dan contact op met de polikliniek Klinische Geriatrie op telefoonnummer 0485-84 57 56.