

Patiënteninformatie

Valpreventie bij ouderen





# Valpreventie bij ouderen

Polikliniek Geriatrie, route 1.2  
Telefoon (050) 524 65 55

## Algemeen

- Neemt u bij ieder bezoek aan het ziekenhuis uw ziekenhuispasje en een geldig identiteitsbewijs mee.
- Bent u verhinderd, neemt u dan tijdig contact op met het secretariaat van de polikliniek Geriatrie.

## Inleiding

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 is bij oudere mensen een ernstig probleem. Ongeveer één op de drie oudere mensen die nog thuis woont, valt minstens eenmaal per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Men verliest de zekerheid tijdens gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen. Sommige mensen gaan daarom ook minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd, anderen moeten worden opgenomen in een ziekenhuis of verpleeghuis.

In deze patiëntenfolder gaan we dieper in op de factoren die het risico op vallen verhogen. De factoren hangen onderling samen en kunnen elkaar versterken. Deze folder kan u helpen na te gaan welke factoren bij u aanwezig zijn.

## Factoren die het risico op vallen verhogen:

### 1) Te weinig bewegen

Het lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Toch hoeven deze beperkingen geen probleem te zijn. Door lichamelijk actief te blijven, kunt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verliest men immers sneller soepelheid en spierkracht.

Volgens een algemene richtlijn<sup>1</sup> zou u per week minimaal 3 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, etc.. U kunt ook aansluiten bij een yoga, gymnastiek- of andere sportclub voor ouderen. Als u niet meer goed ter been bent of u bent onzeker als u loopt, kunt u voor hulpmiddelen (bijvoorbeeld een rollator, looprekje of een wandelstok) bij het lopen terecht bij uw verzekering, uw huisarts of een andere organisatie voor hulpmiddelen.

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 draaierig wanneer ze snel opstaan uit een stoel, zich bukken, etcetera. Dit gevoel ontstaat doordat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit gevoel is meestal van korte duur. Men noemt het orthostatische hypotensie.

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 medisch specialist. Orthostatische hypotensie is vaak het gevolg van een combinatie van (te veel) medicijnen. Ook hier 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 en wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn. Ga hierna pas rechtop staan en houdt u daarbij vast aan bijvoorbeeld de leuning van een stevige stoel, zodat u voldoende steun heeft.

## **3) 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.

<sup>1</sup> opgesteld door de World Health Organisation

- 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, wanneer mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen die minder ongewenste effecten hebben.
- Alle medicatie moet correct ingenomen worden.
- Vraag uw huisarts en/of medisch specialist om een zo duidelijk mogelijk schema op te stellen en houdt u nauwgezet aan dit schema. Neemt u sommige medicijnen niet graag in? Overleg dit dan 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 tussendoor contact met hem op.
- Ook medicijnen die u al jaren gebruikt kunnen als u ouder wordt toch bijwerkingen gaan veroorzaken.
- Breng uw behandelend arts en/of huisarts van alle geneesmiddelen die u inneemt op de hoogte. Ook van die, die niet voorgeschreven zijn en liefst ook van alle alternatieve middelen die u gebruikt. Sommige plantenextracten kunnen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen versterken.
- Zorg dat u altijd een goed en recent overzicht bij u heeft van de medicijnen die u gebruikt, vraag bijvoorbeeld aan uw apotheek om een overzicht uit te printen.

#### 4) Veiligheid in en om het huis

In de meeste huizen zijn er verschillende situaties die de kans op valpartijen vergroten. Het is een goed idee om samen met iemand eens uw woning heel grondig te bekijken om te zien wat veranderd kan worden om het veiliger te maken. Overleg 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 huis.
- 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 liever geen krukje of stoel.
- Vervoeren van spullen: gebruik bij fietsen fietstassen en lopend een boodschappentas op wielotjes.

### *Vloeren*

- Losliggende elektrische snoeren op de vloer moeten weggewerkt worden.
- Vloerkleden moeten, zo mogelijk, vast aan de vloer bevestigd zijn of een anti-sliplaag hebben.
- 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.
- Harde vloeren waarop geen tapijt gelegd kan worden, kunnen behandeld worden met een antislip laag.
- (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 heel de trap.
- Een leuning is onmisbaar, liefst aan beide zijden van de trap.
- Ga eventueel zijwaarts of achterwaarts de trap af.
- Laat gladde treden bekleden met een antislip laag.
- Laat nooit iets rondslingerend op de trap.
- Vaak worden de onderste treden "gemist". Men denkt dat men al beneden is terwijl men nog 1 trede moet dalen. Zorg daarom voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor een verlichting van de onderste trede.
- 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 toilet*

- Zorg voor een verhoogd toilet.
- Laat bijvoorbeeld beugels plaatsen.
- Let op dat het wasbakje geen veilige opsta hulp is, deze kan losraken van de muur.

### *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 gaan zitten en rechtstaan 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 slingeren.

- Zorg daarom liefst voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting in heel uw huis.
- Zorg zeker voor een goede verlichting van de trap en de weg tussen de slaap- en de badkamer/toilet, want deze gebruikt u vaak 's nachts.

### *Buitenumgeving*

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

## **5) Schoeisel**

De verkeerde schoenen dragen of op kousen rondlopen kan de kans op een val vergroten.

Waar moet je 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, te grote schoenen of schoenen die door het dragen te ruim zijn geworden, geven te weinig steun.
- Zorg ervoor dat u altijd schoenen draagt, loop niet rond op kousen of panty's dit vergroot de kans op uitglijden.
- Vervang tijdig oude schoenen of laat ze herstellen. Dit vermindert de kans op vallen.

## **6) Hulpmiddelen**

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 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 ervoor dat u bij het opstaan vanuit een stoel niet aan de rollator trekt maar gebruik maakt van de leuning van uw stoel. Als u gaat zitten zet u eerst de rollator op de rem en daarna pakt u de stoelleuning.
- Laat uw rollator minimaal 1 keer per jaar helemaal nakijken; een wiel die niet goed draait, een niet goed werkende rem of veiligheidssysteem, kunnen een val veroorzaken.
- Let op dat de remkabels niet uitsteken. Dit is te verhelpen door ze bij elkaar te binden met een touwtje.

## 7) Gezichtsvermogen

Mensen die minder goed zien, lopen een groter risico om te vallen. Ze merken immers minder snel wanneer er iets in de weg staat. Gebruik geen bril die niet van u is. We adviseren 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.

## Wat als u gevallen bent

Veel oudere mensen kunnen uit zichzelf niet meer overeind komen als ze gevallen zijn.

Hieronder volgen enkele tips 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. Hou het meubel stevig vast. Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is een trap ook een uitstekende plaats om zich langzaam op te hijsen tot men in een positie komt waaruit men rechtop kan komen staan.
- Indien 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 rondschuifelen en zo trachten een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.



- Zorg voor isolatie indien u niet overeind kunt komen. Als u op een koude vloer ligt, kunt u snel veel warmte verliezen en sterk afkoelen. Trek alles naar u toe wat binnen handbereik is en wat als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens van stoelen, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken, enzovoort.
- Een personenalarmeringssysteem kunt u aanvragen bij het WMO-loket van uw gemeente, via een thuiszorgorganisatie of via de huisarts.
- 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.

## Tevredenheid

Wij gaan ervan uit dat het bezoek aan de polikliniek Geriatrie naar tevredenheid verloopt. Mocht dit niet het geval zijn, vragen wij u dit eerst te bespreken met degene die hiervoor direct verantwoordelijk is. U kunt ook een afspraak maken met het hoofd van de afdeling of met de ombudsfunctionaris van het ziekenhuis. Uw tevredenheid is tenslotte onze zorg. Meer informatie hierover vindt u op onze website of in de folder *Uw tevredenheid, onze zorg*.

## Tot slot

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de polikliniek Geriatrie, tel. (050) 524 6555.

*Deze informatietekst is afgeleid van de brochure 'Valpreventie bij senioren' geschreven door K. De Bondt (et al) van het Lokaal Gezondheidsnetwerk Zuiderkempen en de Katholieke Universiteit Leuven (België)*





## **Martini Ziekenhuis**

### **Postadres**

Postbus 30033  
9700 RM Groningen

### **Bezoekadres**

Van Swietenplein 1  
Groningen

### **Algemeen telefoonnummer**

(050) 524 5245

[www.martiniziekenhuis.nl](http://www.martiniziekenhuis.nl)

