



VALPREVENTIE

Wat kunt u er zelf aan doen

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. In deze patiëntenfolder gaan we dieper in op vijf factoren die het risico op vallen verhogen. Deze factoren hangen onderling samen en kunnen elkaar versterken. Deze folder kan u helpen na te gaan welke factoren bij u aanwezig zijn. Verder staan in deze folder een aantal adviezen beschreven die het risico op vallen kunnen verminderen.

Inleiding

Vallen bij mensen van 70 jaar en ouder is een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 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. Andere mensen moeten opgenomen worden in een ziekenhuis of verpleeghuis.

De vijf factoren die van invloed kunnen zijn op vallen zijn:

1. te weinig bewegen
2. een te lage bloeddruk
3. medicijnen
4. onveiligheid in en om het huis
5. verminderd gezichtsvermogen

1. Te weinig bewegen

Uw lichaam verandert met het ouder worden. U wordt trager en strammer. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door lichamenlijk actief te blijven, kunt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden. Lichaamsbeweging helpt trouwens niet

alleen het risico op vallen te verminderen. Het is gewoon goed voor heel uw 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 die niet te zwaar voor u is, is goed.

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

2. Een te lage bloeddruk

Sommige mensen worden duizelig of draaierig 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 klinische geriater. 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 stoel, zodat u voldoende steun heeft.
- Vermijd plotselinge bewegingen.

3. Opletten met medicijnen

- Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten. Indien u meerdere medicijnen moet innemen, doet u er goed aan om de huisarts te vragen of en welke medicatie eventueel weggelaten kan worden.
- Kalmeer- en slaapmiddelen worden over het algemeen te veel voorgeschreven. Ze dragen aanzienlijk bij tot 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, indien 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. Indien u sommige medicijnen niet graag inneemt, dient u dit te overleggen met uw huisarts en/of medisch specialist. Samen kunt u wellicht een oplossing zoeken.

- Meldt alle ongewenste effecten bij het eerstvolgende contact met uw arts of neem tussentijds contact op via de secretaresse. Overleg samen met de arts hoe u ze kunt verhelpen.
- Breng uw behandelend arts en/of huisarts van alle geneesmiddelen die u inneemt op de hoogte. Ook van niet voorgeschreven medicijnen en liefst ook van alle alternatieve middelen die u gebruikt. Sommige plantenextracten kunnen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen versterken.

4. Veiligheid in en om het huis

In de meeste huizen zijn er verschillende situaties die de kans op valpartijen vergroten. Bekijk uw woning kritisch op risicofactoren. 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.

Vloeren

- Geen losliggende snoeren op de vloer.
- Vloerkleden moeten liefst vast aan de vloer bevestigd zijn of een antislip laag hebben.
- Reinig de vloer regelmatig.
- Laat niets op de vloer slijngen.
- Harde vloeren waarop geen tapijt gelegd kan worden, kunnen behandeld worden met een antislip laag.

De trap

De meeste fatale valpartijen doen zich voor op de trap.

- Zorg voor een goede verlichting op de gehele trap.
- Een leuning is onmisbaar.
- Laat gladde treden bekleden met een antislip laag.
- Laat nooit iets rondslingeren op de trap.
- Vaak worden de onderste treden “gemist”. Men denkt dat men al beneden is terwijl men nog een trede moet doen. Zorg daarom voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor verlichting van de onderste trede.

De badkamer

- Leg een antislip mat in bad of douche.
- Zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet te moeilijk is. Een stabiel opstapje kan hulp bieden.
- Zorg zo nodig voor stevige handgrepen. Deze kunnen het rechtop komen vergemakkelijken en geven steun bij het staan.
- Gebruik zo nodig een stoel in bad of douche.

Verlichting

Het belang van verlichting wordt vaak onderschat. Veel mensen denken dat ze de weg in hun eigen huis blindelings kennen totdat ze struikelen over iets dat ze op de grond hebben laten slingeren. Zorg daarom liefst voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting in heel uw huis.

5. Laat uw gezichtsvermogen controleren

Mensen die minder goed zien, lopen een groter risico om te vallen. 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 dient te gebruiken. Als het gezichtsvermogen achteruitgaat, is het van belang dat uw bril hierop aangepast wordt. Gebruik geen bril die niet van u is.