



# Vallen voorkomen

Vallen en opstaan hoort bij het leven. Vanaf het 50e levensjaar (en soms al eerder) kan een valpartij ernstige gevolgen hebben. Vanaf deze leeftijd neemt het aantal botbreuken door een val snel toe. Voor sommige senioren betekent een valpartij het einde van hun onafhankelijkheid. Met kleine aanpassingen in uw woning en aandacht voor bewegen, uw conditie en gewoontes is vallen te voorkomen.

In deze folder bespreken we factoren die de kans op vallen vergroten en adviezen over hoe u daarmee om kan gaan. Wilt u over een bepaald onderwerp meer informatie hebben? Neem dan contact op met uw huisarts.

## Wat zijn de oorzaken van vallen?

Vallen is geen ziekte maar wordt veroorzaakt door één of meerdere factoren, onder andere:

- Ongeluk door omgeving (bijv. struikelen over een voorwerp, glad of niet passend schoeisel)
- Loop- of balans problemen
- Gebrek aan beweging en daardoor verminderde spierkracht
- Duizeligheid en flauwvallen
- Verwardheid
- Stemningsklachten
- Ziektes, vooral hart- en vaatziekten
- Medicijngebruik
- Problemen met toiletgang; incontinentie of obstipatie
- Slecht horen/zien
- Slechte voedingstoestand
- Alcoholgebruik

## Gevolgen van vallen

Een valpartij kan voor een opname in het ziekenhuis zorgen, de kans op inactiviteit vanwege verwondingen is groter. Ook als een val niet leidt tot een beschadiging van het lichaam kan het als ingrijpend worden ervaren. Vaak ontstaat er angst om een tweede keer te vallen waardoor mensen activiteiten gaan vermijden. Soms leidt een val er toe dat men minder zelfstandig wordt. Een val kan er uiteindelijk zelfs toe leiden dat iemand moet worden opgenomen of in een verpleeghuis terecht komt.

Het voorkomen van een val is belangrijk. Iedereen wil immers zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen.



## Wat kunt u zelf doen?

Accepteer nooit zomaar een val. Ga bij een onverklaarbare val naar uw huisarts. Hij/zij kan onderzoek doen of u verwijzen naar een ergotherapeut of fysiotherapeut. Komen zij er niet uit? Dan kan de huisarts u ook verwijzen naar de valpreventie polikliniek van Geriatrie in Gelre ziekenhuizen. Daar wordt ook onderzocht welke factoren een rol spelen in uw vallen en samen met u wordt een behandelplan opgesteld. Daarnaast zijn er een aantal zaken die u zelf makkelijk kan toepassen, bijvoorbeeld:

### Val door de omgeving

- Zorg dat alles wat nodig is binnen handbereik is en op een vaste plek staat.
- Ruim rondslingerende spullen op.
- Maak gebruik van nachtverlichting.
- Let op losliggende kledjes, drempels.

### Val door loop- of balans problemen

- Zorg voor goed passende schoenen met stoeve zolen.
- Maak zo nodig gebruik van een loophulpmiddel zoals rollator, looprek of loopstok. Zorg dat deze wel op de juiste hoogte is afgesteld.
- Neem eventueel contact op met uw behandelend(huis)arts en of fysiotherapeut.

### Gebrek aan beweging

- Bewegen is goed voor de gezondheid tot op hoge leeftijd. Spierkracht, coördinatie en geestelijke conditie blijven op peil door lichamelijk actief te blijven. Lichaamsbeweging is makkelijk te verkrijgen door het doen van boodschappen, activiteiten in en rond het huis, dagelijks een stukje wandelen of fietsen
- Blijf overdag het liefst zitten of staan, voor zover mogelijk.

### Val door duizeligheid en flauwvallen

- Neem contact op met uw huisarts om te onderzoeken wat de reden van uw duizeligheid is.

### Val door verwardheid

- Bij verwardheid kan het prettig zijn dat een familielid aanwezig is.
- Probeer niet teveel aan de omgeving te veranderen.
- Zorg voor voldoende licht.

### Val door medicijngebruik

- Wees alert op het ontstaan van bijwerkingen zoals sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Wanneer hier sprake van is, geef dit dan door aan uw huisarts.
- Kalmeer- en slaapmiddelen dragen aanzienlijk bij tot de kans op vallen, gebruik deze liever niet.
- Vertel altijd aan uw behandelend arts welke middelen u gebruikt. Ook middelen die u zelf koopt.



- Zorg dat u de medicijnen op het juiste tijdstip, met de juiste dosering en op de juiste manier inneemt.
- Een hulpmiddel bij het gebruik van medicatie kan een weekdoos of een baxterrol zijn. Dit kunt u bespreken met uw apotheek.

## Val door moeite met toiletgang

- Bij aandrang niet wachten met toiletgang maar met eventuele hulp en/of uw loophulpmiddel naar het toilet lopen.
- Eventueel incontinentiemateriaal gebruiken zodat u zich niet hoeft te haasten.

## Vallen door slechtheid / slechthorendheid

- Wanneer u uit bed gaat, gebruik dan uw bril en/of gehoorapparaten als u die gebruikt.
- Richt de kamer overzichtelijk in met vaste plekken voor de spullen.
- Zorg voor goede verlichting, ook 's nachts bij de toiletgang.
- Laat één keer per jaar bij de opticien of oogarts uw ogen nakijken: ofwel om te bekijken of de bril die u gebruikt nog de juiste sterkte heeft; ofwel om te bekijken of het nodig is om een bril te gaan gebruiken.
- Wanneer uw gehoor vermindert, laat dan uw gehoor testen bij een audiicien. Ook wanneer u minder hoort met uw gehoortoestel raden we u aan om langs een audiicien te gaan (tenzij de batterijen vervangen moeten worden).

## Wat als u gevallen bent?

Als u gevallen bent, kan het lastig zijn weer overeind te komen. De volgende tips kunnen helpen.

- Rol om tot op de buik.
- Druk u omhoog en kruip op handen en voeten naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om rechtop te komen staan.
- Houd het meubel stevig vast, Zet een voet plat op de grond. Probeer met steun van beide armen en een been recht op te komen staan.
- Bij het niet rechtop kunnen komen is het van belang om niet onderkoeld te raken. Maak gebruik van alles wat isolatie kan bieden.
- Probeer aandacht te trekken van mensen in uw omgeving.
- Overweeg om een personalarmering aan te schaffen

## Belangrijke informatie en meer informatie

- Voor meer informatie over vallen of handige tips/trainingen verwijzen wij u naar [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) (<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/home>).
- Sociale alarmering thuis. Hiermee kunt u met een druk op de knop van het alarm iemand waarschuwen die u kan helpen. Voor informatie over het aanvragen van deze sociale alarmering kunt u contact opnemen met een thuiszorgorganisatie in uw omgeving.
- Overleg met uw (huis)arts of het zinvol is om valtraining te volgen. Hier kunt u bijvoorbeeld leren hoe u weer rechtop kunt komen als u gevallen bent. Enkele fysiotherapeuten in de regio zijn hierin gespecialiseerd.



- Thuis kunnen aanpassingen gedaan worden om een veilige thuish situatie te scheppen. U kunt bijvoorbeeld denken aan het monteren van een douchestoel en handgrepen in de badkamer. Ook kunt u denken aan een antislipmat, een draagbaar alarmsysteem of een po-stoel naast u bed. Wilt u daar meer over weten? Kijken dan op de website: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).
- Voor het regelen van hulpmiddelen kunt u contact opnemen met een thuiszorgwinkel via [www.thuiszorgwinkel.nl](http://www.thuiszorgwinkel.nl). Ook kunt u terecht bij het WMO loket van uw gemeente. Ook een ergotherapeut kan hierin advies geven indien nodig.
- Stichting Welzijn Ouderen in uw regio biedt informatie en advies over allerlei voorzieningen. Ook zorgen zij voor hulp en bemiddeling bij het daadwerkelijk regelen van deze voorzieningen.

