

# Voorkomen dat u valt

Overall waar mensen leven bestaan risico's op ongelukken. Risico's in onze directe omgeving, maar ook risico's die we in ons lichaam met ons meedragen, door bijvoorbeeld ouder worden, een ziekte of aandoening. In deze folder geven wij u tips waarmee u de kans om te vallen, kunt verkleinen.

## Risico's

### Omgevingsrisico's

- Vloer: gladde vloer, natte vloer, aanwezigheid kabels, snoeren en losse kledjes.
- Bed: bij een hoog bed kan het uit bed stappen moeilijk zijn.
- Rolstoel/rollator: risicovol als deze in stilstand niet op de rem staat.
- Fietsen: met name op- en afstappen.
- Drempels en stoepranden.

## Persoonlijke risicofactoren

- Uw leeftijd (boven de 70 jaar loopt u meer risico).
- Een eerdere val (thuis, op straat of in het ziekenhuis).
- Slecht zien en/of slecht horen.
- Bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld anti-depressiva, rustgevendende medicatie of bloeddrukverlagende medicatie) of het gebruiken van meerdere soorten medicijnen tegelijkertijd.
- Moeilijk kunnen opstaan en/of slecht kunnen lopen.
- In de war zijn.
- Evenwichtsstoornissen.
- Frequent toiletgang (ineens opkomende aandrang om te moeten plassen).
- Pijn.
- Alcoholgebruik/drugs.
- Ziekte van het hart en vaatstelsel.
- Ziekte van Parkinson.
- Diabetes.
- Neurologische aandoeningen zoals tintelingen in de benen of gevoelsverlies.
- Spieraandoeningen zoals zwaktegevoel in de benen.
- Gewrichtsaandoeningen.
- Angst om te vallen.

U kunt veel doen om de kans op een val te verkleinen.

# Tips om vallen te voorkomen

## Bespreek uw valrisico

Bent u bang om te vallen of bent u (bijna) gevallen? Informeer uw naasten hierover. Als u merkt dat u extra risico loopt om te vallen, bespreek dit met een verpleegkundige bij u op de afdeling. In de thuissituatie kunt u contact opnemen met uw huisarts. Uw huisarts kan onderzoeken welke factoren precies een rol spelen bij uw valrisico en u gerichte adviezen geven over wat u kunt doen om het risico om te vallen te verkleinen.

## Bewegen

Door te weinig te bewegen verminderen uw conditie en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager bewegen, u loopt langzamer of neemt kleinere stappen. Dan kan zelfs een kleine misstap tot een val leiden. Door meer te bewegen en speciale oefeningen te doen die uw balans en spierkracht verbeteren, neemt de kans op vallen af. Ook voelt u zich hierdoor fitter en behoudt u uw zelfvertrouwen dat u nodig hebt om eropuit te blijven gaan.

## Maak uw huis veilig

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Kleine aanpassingen kunnen uw huis veiliger maken. Denk aan goede verlichting in en om huis (ook 's nachts), omdat u meer licht nodig hebt om goed te kunnen zien, wanneer u ouder wordt. Denk verder aan het wegwerken van snoeren, het weghalen van losse spullen op de trap, het gebruik van goede leuning en antislipmatten. Loop uw woning eens door en controleer bijvoorbeeld de vloeren, trappen en badkamer op mogelijke risico's. Zorg er verder voor dat u een telefoon binnen handbereik heeft. Eventueel kunt u gebruikmaken van een alarmeringssysteem.

## Laat uw geneesmiddelen checken

Geneesmiddelen en vallen gaan vaak samen. Sommige geneesmiddelen, of combinaties van geneesmiddelen, kunnen duizelingen, slappe spieren, trager reageren of slaperigheid veroorzaken. Overleg regelmatig met uw huisarts of specialist of aanpassingen in uw medicatie nodig zijn. Informeer uw huisarts over alle geneesmiddelen die u gebruikt, dus ook diegene die niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve geneesmiddelen.

## Check uw ogen

Mensen die minder goed zien, lopen een groter risico om te vallen. Ze merken namelijk minder snel wanneer er iets in de weg staat. Laat elk jaar uw ogen controleren door een opticien en volg de adviezen op. Wanneer u een bril of contactlenzen heeft, is het belangrijk dat u deze altijd draagt. Wanneer u even rust of slaapt, leg ze dan binnen handbereik. U kunt uw bril of contactlenzen dan zo snel mogelijk weer dragen.

## Hulp van familie

Vrienden en familie kunnen u ondersteunen om deze tips op te volgen. Zorg dat zij ook op de hoogte zijn van de mogelijke maatregelen om vallen te voorkomen, zodat ze u kunnen helpen, bijvoorbeeld door samen regelmatig iets actiefs te doen of samen uw huis veiliger te maken.

## Stevige schoenen

Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen, maar ook om te voorkomen dat u struikelt of uitglijdt.

Goede schoenen:

- hebben een goede pasvorm
- hebben een goed gevormd voetbed

- hebben een lage hak (max 2,5 cm)
- hebben een niet te gladde zool
- zijn niet te groot of te klein
- zijn niet te stug (buigen mee met de voeten)
- omsluiten de hele voet.

Zorg dat u zowel binnen als buitenshuis goed schoeisel draagt. Loop nooit op sokken, maar gebruik altijd schoenen of pantoffels die voldoen aan de bovengenoemde eisen. Daarnaast is het verstandig een schoenlepel te gebruiken. U hoeft dan minder ver naar voren te buigen om uw schoenen aan te krijgen. Hierdoor valt u minder snel.

## Spiere aanspannen

Sommige mensen worden duizelig of draaiërig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Dat komt doordat de bloeddruk zich dan niet snel genoeg aanpast aan de

houdingsverandering waardoor de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt maar even. Om te voorkomen dat u duizelig wordt en mogelijk valt, is het advies langzaam omhoog te komen als u in bed ligt. Span al uw spieren aan voordat u opstaat, met name de beenspieren. Als u zit, wacht dan even tot alle duizelingen verdwenen zijn en sta dan langzaam op terwijl u zich vasthoudt aan het bed of leuning. Ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.

## Hulpmiddelen

Gebruikt u thuis hulpmiddelen zoals een rollator of kruk? Neem deze dan mee naar Dimence. Het is vaak meer vertrouwd om uw eigen loopstok of rollator te gebruiken. Zorg er bij gebruik van een rollator of rolstoel voor, dat deze bij stilstand op de rem staat.

## Tot slot

Als u wordt opgenomen op afdeling opname ouderen bij Dimence, brengen we samen met u uw valrisico in kaart. Op die manier kunnen we samen met u het risico dat u opnieuw valt zo klein mogelijk maken. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan uw zorgverlener bij Dimence.

## Veiligheid.nl

De informatie die gebruikt is in deze folder is deels afkomstig van de site [www.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.veiligheid.nl/valpreventie). Voor meer informatie over valpreventie kunt u terecht op deze website.

## Contact

Dimence

Afdeling opname ouderen

Eerdelaan 45

8043 RR Zwolle

T 038 - 469 1010

T secretariaat: 038 – 469 12 10