

Valpreventie bij ouderen

U krijgt deze informatie omdat u een vergrote kans heeft om te vallen. Hierin staan tips om het risico op vallen te verkleinen. Dit kan al met wat kleine aanpassingen in uw woning en aandacht voor uw conditie en gewoontes.

Verklein het risico op vallen tijdens uw opname

- Neem goed schoeisel mee. Draag schoenen of pantoffels die uw hele voet omsluiten en een stroeve zool hebben. Gladde sokken of pantoffels kunnen gevaarlijk zijn.
- Neem uw hulpmiddelen mee en gebruik deze, zoals uw bril, gehoorapparaat of rollator/stok.
- Houd uw hulpmiddel binnen handbereik.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het bed.
- Doe het licht aan als u gaat lopen, ook in de nacht.
- Zorg dat u de weg weet in uw kamer en op de afdeling. Laat u uitleggen waar uw kamer, bed, badkamer en toilet zijn.
- Houd spullen, zoals de alarmbel, binnen handbereik.
- Neem daarnaast de tips en adviezen van de fysiotherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige ter harte.

Verklein het risico op vallen in de thuissituatie

Een heleboel maatregelen die in het ziekenhuis gelden, gelden ook in de thuissituatie.

Blijf fit en actief

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Op basis van de beweegrichtlijn is de norm minimaal matig intensieve inspanning, zoals wandelen of fietsen minimaal 150 minuten per week verspreid over meerdere dagen. Daarbij spier en botversterkende activiteiten (inclusief balansoefeningen) minimaal 2 keer per week en voorkom veel zitten.

Deze activiteiten kunt u toepassen in uw dagelijkse activiteiten:

- Vaker te voet of met de fiets boodschappen doen.
- Een halte eerder uit de bus stappen.
- De auto iets verder parkeren en een stukje wandelen.
- Als u in een flat woont: een verdieping eerder uit de lift stappen en voor de laatste etage de trap nemen.
- Zelf licht huishoudelijk werk doen en de post ophalen.

Veilig bewegen in en om het huis

80% van de ongevallen bij ouderen vindt thuis plaats. Aanpassingen in huis om de veiligheid te vergroten zijn daarom altijd zinvol. Wat kunt u doen:

- Zorg ervoor dat er geen losliggende matten en vloerkleden in uw huis liggen.
- Zorg voor antislip op de traptreden.
- Haal losliggende snoeren weg.

- Zorg voor voldoende verlichting in en rond uw huis.
- Plaats dingen die u regelmatig gebruikt binnen handbereik.
- Loop niet op een natte vloer.
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte, zeker als u hulpmiddelen gebruikt.
- Plaats stevige handgrepen bij de wc, het bad en/of de douche.
- Overweeg om een poststoel of urinaal te gebruiken voor de nacht.
- Let op drempels, laat deze verwijderen of aanpassen.
- Haast u niet naar de deur of telefoon als er wordt gebeld.
- Gebruik de armleuningen als u uit uw stoel opstaat.
- Zorg voor een goed looppad door de tuin (schone, rechte en vastliggende tegels).
- Zo nodig kunt u bij de buitendeur of balkondeur een handgreep plaatsen.
- Zoek geen steun aan beweegbare voorwerpen; zorg ervoor dat bed, stoelen en banken stevig en hoog genoeg zijn om veilig te kunnen opstaan.
- Een alarmsysteem op uw lichaam dragen of altijd een mobiele telefoon bij u dragen om te kunnen handelen na een val.

Zorg voor uw voeten

Problemen met de voeten verhogen het risico op vallen. Bij problemen met uw voeten kunt u advies vragen bij uw huisarts of pedicure. Kenmerken van goed schoeisel:

- Lage stevige hak
- Goede steun aan de hiel
- Dunne stevige zool met reliëf
- Schoenen met veters of klittenband
- Goede pasvorm

Zorg voor goed zicht

Slecht zicht kan zorgen dat u geen diepte meer ziet of dat u wazig ziet. Wat u kunt doen:

- Laat regelmatig uw gezichtsvermogen controleren.
- Ga naar de opticien als u merkt dat uw ogen achteruit gaan.
- Draag een bril als u deze nodig heeft.
- Maak dagelijks uw brilglazen schoon.
- Leg uw bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje.

Let op uw medicijnen

Sommige medicijnen verhogen het risico om te vallen, zoals slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen. Enkele tips:

- Bespreek het gebruik van al uw medicijnen met uw huisarts, ook medicijnen die u zonder recept gebruikt.
- Neem uw medicijnen altijd in volgens voorschrift.
- Wees voorzichtig als de dosering wordt aangepast.
- Gebruik liever geen kalmerings- en slaapmiddelen.
- Vraag bij nieuwe medicijnen aan uw arts of verpleegkundige of deze medicijnen het valrisico vergroten.

Let op uw voeding

Denk hierbij aan het volgende:

- Eet voldoende voeding die rijk is aan vitamine D, bijvoorbeeld vette vis (zoals haring, zalm en makreel), margarine, halvarine, bak- en braadproducten.
- Zorg dat u voldoende calcium binnen krijgt door het gebruik van melk en melkproducten, zoals kaas, melk en yoghurt.
- Wees matig met alcohol; hoe ouder u wordt, hoe gevoeliger u bent voor de negatieve gevolgen van alcohol, maximaal 1 tot 2 EH per dag.
- Rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

Duizeligheid bij opstaan of rechtop komen zitten

Duizeligheid kunt u verminderen met deze tips:

- Beweeg voldoende.
- Kom niet te snel omhoog, blijf bij het uit bed komen eerst even zitten, haal een paar keer diep adem, plaats beide voeten naast elkaar plat op de grond, steun met uw handen op uw knieën en kom langzaam omhoog.
- Maak er een gewoonte van om het hoofdeinde wat hoger te plaatsen en voeten lager.
- Vermijd snelle korte bewegingen, een te warme omgeving en langdurig liggen.
- Drink voldoende water, koffie en thee (1,5 liter per dag).
- Bespreek terugkomende duizeligheid met uw arts.

Wat als u gevallen bent?

Na een val kunt u als volgt overeind komen:

- Rol eerst op de buik, druk uzelf omhoog, kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om overeind te komen.
- Zet één voet plat op de grond. Probeer met steun van beide armen en één been overeind te komen.
- Meldt bij uw huisarts dat u gevallen bent.

Vragen

Meer informatie over valpreventie kunt u krijgen bij het dagonderzoekcentrum Geriatrie, u kunt ons bereiken via telefoonnummer 0513 - 685 500.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.