

**Algemeen**

## **Voorkomen van vallen in de thuissituatie**

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



Vallen is een groot probleem onder ouderen. Bij het ouder worden neemt de reactiesnelheid af, net als het evenwicht en de spierkracht, waardoor de kans op vallen toeneemt. In deze folder krijgt u een aantal adviezen om het risico op vallen te verminderen.

### **Achtergrondinformatie**

Een op de drie thuiswonende ouderen en de helft van de verpleeghuisbewoners valt minstens een keer per jaar. Een val kan ernstige gevolgen hebben. Het kan leiden tot botbreuken, ziekenhuisopname en (blijvend) verminderd lichamelijk functioneren. Ook ontstaat vaak angst voor een nieuwe val, waardoor mensen minder durven te ondernemen. De reden van het vallen is voor ieder mens anders. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller de kans op vallen afneemt.

### **ADVIEZEN OM HET RISICO OP VALLEN TE VERMINDEREN**

Hieronder geven wij u op 10 onderwerpen verschillende adviezen, die kunnen helpen om het risico op vallen te verminderen.

#### **1. Bewegen is gezond**

Voldoende bewegen is belangrijk voor uw lichamelijke gezondheid. Het verbetert uw spierkracht, conditie en evenwicht. Het is ook goed voor uw geestelijke gezondheid. Stilzitten of inactiviteit vergroot de kans op vallen.

#### *Adviezen*

- Probeer elke dag 30 minuten te bewegen.
- Kies een activiteit die bij u past en die niet te zwaar voor u is. Tuinieren of boodschappen doen is ook bewegen.
- Bewegen kunt u alleen doen, maar veel ouderen vinden het fijner om in groepsverband te bewegen. Ook in uw gemeente zijn er organisaties die sportactiviteiten voor ouderen aanbieden (meer bewegen voor ouderen).
- Er zijn fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in ouderen met loop- en valproblemen en/of valangst. Dit zijn geriatrie fysiotherapeuten. Via de website <http://www.defysiotherapeut.com> kunt u een geriatrie fysiotherapeut in uw omgeving vinden.

- Soms is het nodig om met een loophulpmiddel te lopen. Deze moet op de juiste manier gebruikt worden om vallen te voorkomen.

## **2. Veilig bewegen, veilig schoeisel**

Zorg dat u goede, stevige schoenen draagt met een brede hak (maximaal 1 cm hoog). Gladde zolen zijn gevaarlijk. Slippers, maar ook veel sloffen verhogen het valgevaar. Lopen op gladde sokken is ook gevaarlijk. Er zijn anti-slipsokken te koop bij de thuiszorgwinkel. Deze kunt u bijvoorbeeld gebruiken wanneer u normaal gesproken op sokken loopt of met sokken in bed ligt.

## **3. Orthostatische hypotensie (een te lage bloeddruk bij overeind komen of bukken)**

Wanneer u opstaat verplaatst het bloed zich naar de buik en benen. Hierdoor daalt de bloeddruk. De hersenen signaleren dit en passen de bloeddruk aan, onder andere door vernauwing van de bloedvaten en door het versnellen van de hartslag. Bij ouderen werkt dit proces vaak langzamer, waardoor de bloeddrukdaling langer duurt. Hierdoor neemt de bloedtoevoer naar de hersenen af en ontstaan klachten als duizeligheid, zwakte en soms zelf flauwvallen. Dit wordt orthostatische hypotensie genoemd. Het duurt vaak maar even. Meestal ontstaat het na opstaan, maar het kan ook voorkomen na het eten (het bloed gaat dan naar de darmen) of na plassen.

### *Oorzaken*

Orthostatische hypotensie komt vaker voor bij de Ziekte van Parkinson, suikerziekte, het gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten) en bij uitdroging. Maar het kan ook voorkomen zonder dat er een onderliggende oorzaak is.

### *Adviezen*

- Kom langzaam overeind wanneer u ligt. Ga eerst op de rand van uw bed zitten en wacht tot de klachten weg zijn. Laat eventueel uw benen bungelen. Ga daarna rechtop staan en span al uw spieren aan (met name been- en bilspieren) terwijl u zich vasthoudt aan het bed of leuning; Als u staat span dan nogmaals de spieren aan en ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed wat hoger.

- Als u opstaat uit de stoel, loop dan niet meteen weg maar wacht tot de klachten weg zijn. Zorg dat u steun heeft aan een stabiel meubelstuk.
- Als de duizeligheid hevig is ga dan zitten tot de klachten weg zijn.
- Vermijd plotselinge bewegingen, langdurig stil staan of bukken.
- In een warme omgeving kunnen de klachten toenemen. Voorkom een te warme douche en ga zo nodig zitten in de douche.
- Pas op met alcohol. Dit verwijdt de bloedvaten, waardoor de klachten toe kunnen nemen.
- Drink voldoende minimaal 1,5 liter per dag, tenzij uw arts anders adviseert. Neem eventueel 's ochtends een glas water voordat u opstaat uit bed.
- Eet niet zoutloos, tenzij uw arts anders adviseert.
- Koffie (cafeïne) kan soms de klachten doen verminderen.
- Als u duizelig wordt na het eten probeer dan vaker kleine hoeveelheden te eten.
- Overweeg een urinaal (plasfles) of poststoel naast het bed wanneer u 's nachts vaak moet plassen.
- Soms helpen elastische kousen tot de liezen. Hierdoor wordt de pompwerking van de kuitspieren versterkt en kan het bloed makkelijker naar uw hart worden teruggepompt. Het is belangrijk om deze steunkousen elke dag te dragen. Het beste is om deze in bed al aan te (laten) doen. Ze moeten goed passen, anders hebben ze geen werking. Soms is een buikband effectief.

#### **4. Opletten met medicijnen**

Er zijn medicijnen die de kans op vallen vergroten. De kans op vallen is groter als u meerdere medicijnen gebruikt. Ook medicijnen die u al jaren gebruikt, kunnen als u ouder wordt toch bijwerkingen gaan veroorzaken doordat de werking van de lever en nieren verandert. Bijwerkingen die kunnen leiden tot vallen zijn: slaperigheid, langzamer reageren en duizeligheid. Er is een aantal medicijnen die vaker dit soort bijwerkingen geeft, waaronder slaaptabletten, kalmeringstabletten, plastabletten, medicijnen tegen hoge bloeddruk en depressie, sommige sterke pijnstillers en sommige oogdruppels.

## *Adviezen*

- Het is belangrijk dat uw arts op de hoogte is van alle medicijnen die u gebruikt. Ook het gebruik van medicijnen die u zelf bij de drogist heeft gekocht of homeopathische middelen zijn belangrijk. Deze kunnen de werking van andere medicijnen beïnvloeden.
- Ga zoveel mogelijk naar dezelfde apotheek. Zo voorkomt u dat u medicijnen gebruikt die niet bij elkaar passen.
- Zorg dat u goed weet hoe en wanneer u de medicijnen in moet nemen. Houd u goed aan dit schema.
- Het blijkt dat veel mensen het moeilijk vinden om alle medicijnen goed in te nemen. En dat mensen sommige medicijnen liever niet innemen. Als u bepaalde medicijnen niet inneemt of niet meer in wilt nemen is het belangrijk om dit met uw apotheker of arts te bespreken. Samen kunt u naar een oplossing zoeken. Soms kunnen medicijnen gestopt worden of kan een medicijn gekozen worden dat makkelijker voor u is.
- Meld bijwerkingen.
- Let op de houdbaarheidsdatum van uw medicijnen.
- Als u het moeilijk vindt om de medicijnen op de juiste tijd in te nemen kunt u een weekdoos gebruiken. Een ander hulpmiddel is een baxtersysteem. Hierbij worden medicijnen per moment van de dag in een los zakje verpakt (met hierop de datum en tijdstip waarop u ze moet innemen). De apotheek kan u hierover meer informatie geven.

### **5. Zorg dat uw zicht goed is**

Slechtziendheid is een belangrijke oorzaak van vallen. Als u slecht ziet, kunt u makkelijk opstapjes of oneffenheden over het hoofd zien. Slechtziendheid komt veel voor op oudere leeftijd. Sommige aandoeningen, zoals staar, zijn ook op hoge leeftijd goed te behandelen.

## *Adviezen*

- Draag altijd uw bril en zorg dat deze schoon is.
- Draag geen bril van andere mensen.
- Laat uw ogen 1 keer per jaar controleren door de opticien of

oogarts. Deze kan kijken of u een bril nodig heeft of dat de sterkte van uw bril moet worden aangepast.

- Draag geen leesbril als u gaat wandelen. Een leesbril ziet scherp tot op ongeveer 1 meter. Hierdoor ziet u de grond niet scherp, waardoor u kunt struikelen. Voor veel ouderen geeft een multifocale bril ook problemen.
- Ouderen zien minder contrast en diepte. Ook hoogteverschillen moet u goed kunnen zien. Zorg daarom voor meer contrast in uw huis. Bijvoorbeeld bij traptreden, bevestig een duidelijke rand die goed zichtbaar is.

## **6. Pas op met alcohol**

Als u ouder wordt, krijgt u meer last van bijwerkingen van alcohol. Alcohol heeft effect op uw balans en bloedvaten. Uw bloedvaten verwijden waardoor u ook de volgende dag nog sneller last heeft van duizeligheid. Ga dus bewust om met alcohol.

## **7. Eet u sterk**

Omdat uw spiermassa afneemt, is het advies om na uw 50<sup>ste</sup> levensjaar extra te letten op het binnenkrijgen van voldoende eiwitten en vitamines.

### *Adviezen*

- De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor ouderen is 1 gram/kg per dag. Eiwitten zitten met name in vlees, vis, melk(producten) en vleesvervangers.
- Ouderen nemen minder makkelijk vitamine D op. Daarom hebben ze vaak een vitamine D tekort. Vitamine D komt voor in een aantal dierlijke producten zoals vette vis (onder andere haring, makreel en zalm) en in mindere mate in lever, vlees, eieren en melkproducten. De meeste vitamine D wordt in het lichaam aangemaakt uit zonlicht op de huid. Bewegen in de buitenlucht is daarom van belang. Vitamine D is van belang voor de kracht van uw botten en uw balans. Ouderen wordt geadviseerd om dagelijks vitamine D te gebruiken (20 mcg = 800 IE per dag). Deze medicijnen zijn zonder recept te koop. Als een tekort wordt gevonden in het bloed kan het zijn dat uw arts u tijdelijk een hogere dosering voorschrijft om het tekort weer aan te vullen

- Kalk is de bouwsteen van uw botten. Eet 4 porties zuivel per dag, zeker als u last heeft van botontkalking. Voorbeeld: een plak kaas, een beker melk of yoghurt.

## **8. Ga naar de dokter**

Vallen heeft vaak behandelbare oorzaken. Vallen kan ook een teken van een onderliggende ziekte zijn. Een val kan bijvoorbeeld een symptoom zijn van onderliggende problemen zoals een hartaandoening of een simpele blaasontsteking. Bij hernieuwd vallen is het dan ook altijd belangrijk om contact op te nemen met uw (huis)arts. Deze kan onderzoeken of er (nieuwe) oorzaken voor het vallen zijn ontstaan. Indien nodig kunt u worden doorverwezen naar de polikliniek Geriatrie voor verder onderzoek.

## **9. Veiligheid in en om het huis**

In en om huis zijn vaak verschillende situaties die de kans op vallen kunnen vergroten. Vooral op de trap gebeuren veel ongelukken, maar ook in de badkamer en op het toilet. Voor aanpassingen in de badkamer en het toilet kunt u het beste contact opnemen met het WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) loket van uw gemeente. U kunt daar vragen of u in aanmerking komt voor vergoeding van de aanpassingen. Komt u niet in aanmerking of doet u het liever zelf, dan kunt u zich daar in ieder geval goed laten adviseren.

Via onderstaande checklijst kunt u kijken of er in of om het huis verbetering mogelijk is In en om huis:

- Er is overal voldoende loopruimte, spullen en meubels staan niet dicht op elkaar, zodat u zich niet steeds stoot of struikelt. De deuren kunnen volledig open (geen kasten achter de deur).
- Alle meubels zijn stabiel, verschuiven of kantelen niet als erop geleund wordt.
- De vloer is overal voldoende stroef, ook als er water gemorst is, zodat uitglijden niet kan. Er zijn indien nodig antislipmatten, anti-slipstickers of tegels, gebruikt/neergelegd.
- Er liggen nergens losliggende kabels en rondslingerende voorwerpen.
- Er zijn geen hoge drempels.
- Zet spullen die u vaak nodig op grijphoogte, zo kunt u er makkelijk bij. Klim nooit op een stoel/krukje om iets te pakken.

- Er is overal goede, gelijkmatige en voldoende verlichting, met name op de trap en de route van bed naar toilet. Er is een lichtknopje bij het bed of automatische verlichting, zodat opstaan in het donker niet nodig is.
- Er zijn daar waar nodig extra steunpunten/handgrepen aan gebracht; extra handgrepen boven- en onderaan de trap, steunen bij toilet, douche en wc. Gebruik geen steunpunten die niet als zodanig bedoeld zijn, zoals bijvoorbeeld deurklinken, wasbakken of verwarmingsbuizen. Deze kunnen verschuiven of afbreken.

### *Algemene adviezen*

- Loop rustig van de trap. Ga eventueel achterwaarts of zijwaarts van de trap af. Gebruik de trap 's nachts liever niet. Loop niet met spullen in uw hand de trap op. Overweeg een tweede leuning.
- Loop niet met een dienblad of warme pannen, dan ziet u geen obstakel.
- Gebruik een fietstas of een boodschappentas op wieltjes.
- Scherm scherpe hoeken waar u tegenaan kunt vallen eventueel af met beschermhoekjes of strips (te koop in de doe-het-zelf-zaak).
- Zorg dat burens of familie een sleutel hebben of zorg voor een (verdekt opgesteld) sleutelkastje bij de buitendeur); Doe de deur van de badkamer niet op slot.
- Draag uw (eventuele) alarmeringssysteem altijd bij u.

### **Hulpmiddelen**

#### *Adviezen*

- Heeft u een rollator? Onderhoud deze dan goed,
- Helping hand. Dit is een stok met een grijpmechanisme aan het eind. U kunt met de stok gemakkelijk kleine dingen van de grond pakken zonder dat u hoeft te bukken.
- Telefoon. Zorg voor een telefoon binnen handbereik (op elke verdieping). Neem bij voorkeur een draagbare telefoon. Leg een lijstje met belangrijke telefoonnummers en alarmnummers bij de telefoon of programmeer ze in.
- Personenalarmering. Hiermee kunt u in geval van nood met een druk op de knop hulp inschakelen (24 uur per dag). Veel



organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personen-alarmeringsystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden. Ook kunt u terecht bij uw gemeente voor informatie. Soms kan een deel van de kosten vergoed worden. Als er een medische reden is, vergoedt de zorgverzekeraar soms een deel van de kosten. Bij een sociale reden soms de gemeente.

- Overige hulpmiddelen. Bij de thuiszorgwinkel zijn allerlei hulpmiddelen verkrijgbaar, zoals een douchestoel, urinaal, postoel, toiletverhoger, anti-slipsokken, hoog/laag bed en sta-op-stoel.

## **10. Wat u kunt doen als u toch zou vallen**

Soms lukt het niet om zelf overeind te komen na een val. Enkele trucs die eventueel kunnen helpen, en die u ook kunt oefenen:

- U rolt eerst op de buik, drukt zich omhoog, kruipt op handen en knieën naar een stevig meubel die voldoende steun biedt om overeind te komen.
- Zet één voetplat op de grond, tracht met de steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is de trap het meest geschikt om u langzaam aan op te hijsen.
- Mocht kruipen niet mogelijk zijn, dan is schuiven op de billen of liggend op één zijde nog mogelijk. Zo kunt u misschien bij telefoon of alarm kunnen komen.
- Het is belangrijk dat u niet afkoelt. Als u op een koude vloer ligt, verliest u snel veel warmte. Trek alles naar u toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens van stoelen, lakens, tapijtjes, handdoeken/doeken, kledingstukken etc.

## **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
F 0543 52 23 95  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)