

Valpreventie bij ouderen. Wat kunt u zelf doen?

In deze tekst leest u wat u zelf kunt doen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen. Er wordt ingegaan op negen factoren die het risico op vallen verhogen. Deze factoren hangen onderling samen en versterken elkaar. Deze informatietekst helpt u na te gaan welke factoren bij u aanwezig zijn. U krijgt een aantal adviezen om het risico op vallen te verminderen. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

Voorkomen van vallen bij ouderen

Vallen bij oudere mensen is een ernstig en veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op de drie nog thuiswonende ouderen valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan nare gevolgen hebben. Sommigen moeten na een val opgenomen worden in een zorgcentrum of ziekenhuis. Bij anderen ontstaat veel angst om opnieuw te vallen. Dit leidt tot onzekerheid bij gewone, dagelijkse bezigheden. Sommige ouderen gaan daarom minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

Hoe kunt u vallen voorkomen?

1. Bewegen is gezond

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen zijn geen onvermijdelijk kwaad. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze reflexen, spierkracht en coördinatie. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren. Dan kan zelfs een kleine misstap, bijvoorbeeld wanneer u wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar ook de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen. Sommigen beginnen op hoge leeftijd bijvoorbeeld nog met Yoga of Tai Chi. Volgens de algemene beweegrichtlijn uit 2017 moeten ouderen per week minstens 150 minuten matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen. Bijvoorbeeld een half uur per dag, 5 dagen in de week. Daarnaast wordt geadviseerd om minimaal twee maal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen in combinatie met balansoefeningen.

Hoe meer u beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed, maar u moet geen te zware en of gevaarlijke sportactiviteiten uitvoeren. Activiteiten als wandelen, fietsen en tuinieren zijn goed. Het gemakkelijkste is het als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse

activiteiten, zoals traplopen, het hondje uitlaten, boodschappen doen, op bezoek gaan. Zie ook de praktische tips in de folder “Hup, in de benen”.

U kunt een dagje uit gaan, naar bijvoorbeeld bos, strand of museum. Dan krijgt u ongemerkt extra beweging. Of, u kunt lid worden van een gym- of andere sportclub voor ouderen. Op websites als “Bewegen voor Ouderen” of “GoldenSports”, vindt u allerlei beweegactiviteiten in groepsverband.

En wat dacht u van iedere dag ochtendgymnastiek thuis? Iedereen kent wel het programma ‘Nederland in Beweging’ op NPO1. Iedere ochtend even wat ochtendgymnastiek. Het werkt echt! Een mooie manier om met wat extra beweging de dag te beginnen. Ook voor mensen die minder goed ter been zijn, heeft het programma voldoende goede oefeningen waar u aan mee kunt doen.

2. Veilig bewegen, veilig schoeisel

Onveilig schoeisel met bijvoorbeeld gladde zolen of hoge hakken verhogen het valrisico verder. Veilig schoeisel heeft een goed profiel op de zool, een lage hak (max. 1 cm), is hoog sluitend (net onder de enkel) en heeft een goed, gevormd voetbed of een inlay die voetbed goed steunt. Loop (bij uit bed komen bijvoorbeeld) nooit op sokken maar gebruik altijd pantoffels die voldoen aan eerder genoemde eisen.

Als u niet meer goed ter been bent, of zich onzeker voelt bij het lopen, kunt u gebruik maken van hulpmiddelen zoals een looprek (rollator) of een wandelstok. Deze kunt u aanschaffen via de thuiszorgwinkel. Een fysiotherapeut kan met u meekijken welk loophulpmiddel het meest geschikt voor u is. Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te nemen, kunt u beter vermijden. Voor informatie over vergoedingen van deze hulpmiddelen kunt u terecht op de website “Hulpmiddelenwijzer” (<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>) of bij uw zorgverzekering.

3. Een té lage bloeddruk bij het rechtstaan of bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering, waardoor de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt het orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de (huis)arts uw bloeddruk controleren.

Orthostatische hypertensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde geneesmiddelen. In dat geval moet de (huis)arts het innameschema of de dosis aanpassen.

De volgende **adviezen** kunnen helpen:

- Kom **langzaam rechtop** wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel, doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten. **Span al uw spieren aan**, met name de been- en bilspieren. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op 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.
- **Vermijd plotselinge bewegingen** zoals abrupte draaibewegingen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger
- Zorg dat u **voldoende drinkt**, tenminste 2 L per dag.

Meer adviezen vind u in de folder “Licht gevoel in het hoofd bij opstaan- initiële orthostatische hypotensie”.

4. Opletten met geneesmiddelen

- **Slaap- en kalmeermiddelen** verhogen het risico op vallen aanzienlijk. Overleg met uw huisarts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Tracht, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen. Er is dan minder kans op vallen.
- **Middelen voor hart- en vaatziekten en sommige pijnmedicatie** kunnen het valrisico ook verhogen. Overleg met uw huisarts of uw medicatie aanpassing behoeft. Mogelijk kan de dosering verlaagd worden of is er een andere mogelijkheid met minder kans op bijwerkingen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts om een zo duidelijk mogelijk schema. Indien u sommige geneesmiddelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u naar een oplossing zoeken.
- Meld alle (ongewenste) **bijverschijnselen** aan uw (huis)arts. Overleg samen hoe ze te verhelpen. **Breng de huisarts op de hoogte** van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u via de drogist haalt en eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

5. Zorg dat uw zicht goed is

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken het immers minder snel wanneer er iets in de weg staat.

- Gebruik geen bril die niet van u is.
- Ga bij klachten van slechthoofzien naar de opticien. Houd u zich aan zijn voorschrift.
- Indien u redelijk tot goed ter been bent, gebruik dan een aparte vertebril buiten. Geen varifocus of bifocale bril, want als u naar beneden kijkt dan kijkt u door het leesgedeelte. U ziet dan minder goed en dat maakt de kans op vallen groter.
- Ouderen zien minder contrast en diepte, ook hoogteverschillen moet u goed kunnen zien. Zorg daarom voor meer contrast in uw huis. Bijvoorbeeld bij trap treden, 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 heeft op uw balans en uw 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 50ste extra te letten op het binnenkrijgen van voldoende eiwitten en vitamines.

- 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 is van belang voor de kracht van uw botten en uw balans.
- 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.

9. Veiligheid in en om het huis

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Loop de woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op ongelijkmatigheden. U kunt dit doen door het invullen van onderstaande checklijst.

Test de veiligheid bij u thuis: zet een \checkmark van 'veilig' in elk rondje waar de tekst klopt met de situatie bij u thuis.

Huiskamer

- In de kamer staan de spullen niet te dicht op elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u zich niet steeds stoot of struikelt.
- Alle meubels zijn goed stabiel; erop leunen of steun zoeken gaat zonder schuiven of kantelen.
- De luie stoelen zijn niet te diep, zodat opstaan weinig moeite kost.
- Er liggen geen losse kleden op de grond waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- De vloer is voldoende stroef, zodat uitglijden niet kan.
- De telefoon staat op een makkelijk bereikbare plaats.
- Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.

Keuken

- De dingen die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte.
- De spullen in de provisiekast of kelder zijn zonder rekken en bukken te pakken.
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.

Gang en trap

- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Er liggen geen obstakels in de gang.
- Er liggen geen spullen op de trap.
- De trap is stroef.
- De vloerbedekking op de trap zit goed vast; de eventuele traptreden ook.
- De trap heeft aan beide zijden een solide leuning.
- Bij de laatste treden (boven- en onderaan de trap) zit een extra handgreep.

Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog, zodat opstaan geen problemen geeft.
- Er liggen geen losse kleedjes waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Er is een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.

Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om te wenden en te keren.
- Er zijn handgrepen aangebracht als dit nodig is (steun bij het bad, de douche en het toilet, zoals een douchebeugel).
- Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in het bad niet mogelijk is (antislipstickers of tegels, douche- of badmat).
- De matjes zijn voorzien van een antisliplaag.
- De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.
- Alle verbindingen zitten vast, lampen worden met een schakelaar bediend.
- o Over de hoge rand van het bad of de douche stappen heeft geen problemen.

Rondom het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.

Algemeen

- In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig (stevig, stabiel, antislip en met een steunbeugel)
- Elektrische apparaten en snoeren zijn goed onderhouden.
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is er een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).

In geval van nood

- Voor het geval er iets misgaat, zijn er afspraken gemaakt met burens, kinderen of huisgenoten.
- In geval van nood is er hulp via de telefoencirkel of een alarmeringssysteem.

Hoeveel veilige J's kreeg uw huis?

Tel het aantal J's bij elkaar op en bekijk hieronder hoe veilig uw huis is. Pas waar mogelijk de J's aan in uw huis.

- 28-37 J's : Heel goed. Maar denk nog niet: "mij kan niets gebeuren". Blijf op uw hoede.
- 18-28 J's : Goed. Blijf op uw hoede. Kan het nog beter? Ga na hoe uw huis "heel goed" kan worden.
- 9-18 J's : Matig. U loopt meer risico dan nodig is. Verbetering op enkele punten is geen overbodige luxe.
- 0-9 J's : Slecht. In uw huis is het oppassen geblazen. Verbetering op tal van punten nodig. Wacht hier niet te lang mee!

Weet wat u kunt doen als u toch zou vallen

Soms lukt het niet om zelf overeind te komen na een val. En, hoe gek dit ook klinkt, ook hier kan het helpen om te oefenen, liefst met iemand samen. Zo blijkt het behulpzaam om vooraf over

deze situatie na te denken of zelfs te oefenen met overeind komen. Enkele trucs die u kunnen helpen, zijn:

- U rolt zich eerst op de buik, drukt u omhoog, kruip op handen en knieën naar een stevig meubeltje dat voldoende steun biedt om overeind te komen. Een klein bijzettafeltje is bijvoorbeeld niet geschikt. Houd het meubel (of de trap) stevig vast.
- Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is de trap het geschiktst om u langzaam aan op te hijsen.
- Mocht u onverhoopt vallen en u bezeert zich, dan is het misschien moeilijk om rond te kruipen op handen en knieën. Echter, soms kan iemand dan nog wel op de billen of liggend op één zijde rond schuifelen. Zo kunt u proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.

Probeer eens uit hoe gemakkelijk het voor u is om op deze manieren de telefoon of een alarmtoestel te bereiken.

Voorzorgsmaatregelen

Ga na of in uw woonplaats een alarmcentrale bestaat en onder welke voorwaarden u zich kunt aansluiten. Een alarmsysteem dat u op uw lichaam draagt, bijvoorbeeld om uw hals onder uw kleding, is een uitstekend hulpmiddel.

Zet een of meerdere telefoontoestellen op centrale plekken in de woning. Plaats deze bij voorkeur niet al te hoog.

Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten of buren af om dagelijks in een bepaalde volgorde even contact met elkaar op te nemen (bijvoorbeeld telefonisch, of ga even langs). Dit is een erg efficiënte oplossing die bovendien sociale contacten bevordert.

Mocht u toch vallen en kunt u niet overeind komen, dan is het belangrijk dat u niet afkoelt. Indien 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, hand- doeken, kledingstukken, enz.

Meer informatie

- Polikliniek Inwendige Geneeskunde/Geriatrie, AMC: 020 - 566 2694 (U kunt dit nummer bellen als u een afspraak met de geriater wilt maken).
- Geriatisch team: 020-565991. U krijgt dan het team geriatrie. De gespecialiseerde verpleegkundige die u aan de lijn krijgt helpt u verder. Als er niemand is kunt u een boodschap inspreken. U wordt dan binnen één dag teruggebeld.
- U kunt uw vragen ook per E-mail stellen, via: geriatrie@amsterdamumc.nl. De e-mail wordt door de geriater en/of de verpleegkundige gelezen en beantwoord.

Bronnen

- Federatie Medisch Specialisten. Richtlijn Preventie Valincidenten bij Ouderen. https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/preventie_van_valincidenten_bij_ouderen/startpagina_a_-_preventie_van_valincidenten.html (geraadpleegd oktober 2019)
- Veiligheid.nl. <https://www.veiligheid.nl/valpreventie> (geraadpleegd oktober 2019)
- Gezondheidsraad. Beweegrichtlijn 2017. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017> (geraadpleegd oktober 2019)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/> (geraadpleegd oktober 2019)
- GGD Gemeente Amsterdam. Laat je niet Vallen, checklist 'veiligheid in en om het huis' <https://laatjenietvallen.nl/wp-content/uploads/2018/06/Checklist-veiligheid-in-huis.pdf> (geraadpleegd oktober 2019)
- Regionaal Valpreventie Netwerk Nijmegen. <http://www.valwijzer.info/> (geraadpleegd oktober 2019)
- Voedingscentrum. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-heb-ik-minder-eten-nodig-naarmate-ik-ouder-word-verlies-spiermassa.aspx> (geraadpleegd december 2019)