

Vallen voorkomen

Thuis en in het ziekenhuis

Eén op de drie thuiswonende ouderen en de helft van de verpleeghuisbewoners valt minstens eenmaal per jaar. Jaarlijks vinden meer dan een miljoen valpartijen plaats bij 65-plussers. Op oudere leeftijd neemt het risico op vallen toe en kan een val ernstige gevolgen hebben. In deze folder vindt u informatie over het risico op vallen en wat u kunt doen om dit te voorkomen.

Oorzaken van vallen

Vallen is vaak het gevolg van allerlei verschillende oorzaken die onderling kunnen samenhangen en elkaar kunnen versterken. Sommige oorzaken hebben betrekking op uzelf (bijvoorbeeld duizeligheid, slecht zien, verminderde balans), andere door gevaren in uw omgeving (bijvoorbeeld los liggende kledjes). De aanwezigheid van deze factoren kunnen verschillen in het ziekenhuis ten opzichte van de thuissituatie.

Gevolgen van vallen

Door een val kan schade aan het lichaam ontstaan. Eén op de drie valpartijen gaat gepaard met letsel. Ook kan iemand angstig worden om een tweede keer te vallen. Valangst is een groot probleem, ook bij de mensen die niet vallen. Het vermijden van deelname aan activiteiten is hiervan een gevolg. In beweging blijven en voldoende conditie en spierkracht hebben, verminderd juist de kans op vallen. Het voorkomen van een val is belangrijk om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

Wat kunt u doen om een val te voorkomen?

Hieronder worden algemene tips gegeven om vallen te voorkomen zowel thuis als in het ziekenhuis. Verderop vindt u speciale tips voor in het ziekenhuis en thuis.

Een te lage bloeddruk bij overeind komen of bukken, duizeligheid

Als u zich duizelig of draaierig voelt wanneer u snel opstaat uit een stoel, bij het bukken of na het eten, dan komt dit doordat u bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast (te laag is) en de hersenen even minder zuurstof krijgen. Dan is het belangrijk voor u:

- Uw hoofdeinde van uw bed altijd iets hoger zetten
- Kom langzaam overeind wanneer u ligt. Ga eerst overeind zitten, adem rustig in en uit en wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn en beweeg met uw voeten. Ga hierna pas rechtop staan en houdt u daarbij eventueel vast (bijvoorbeeld leuning van een stevige stoel)
- Vermijd plotselinge bewegingen

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Voer handelingen zoals uzelf wassen en aankleden zoveel mogelijk zittend uit

Problemen met het zien

Als u merkt dat u minder goed ziet of dat uw gezichtsvermogen achteruit gaat, is het belangrijk dat u dit met uw arts of opticien bespreekt.

- Wanneer u een bril draagt is het belangrijk dat u:
- De bril altijd in de buurt heeft
- De bril regelmatig schoonmaakt
- Een keer per jaar een opticien bezoekt voor controle van de juiste glazen/sterkte

Schoenen en voeten

- Draag goed passende schoenen met stoeve zolen
- Zorg dat u eventuele voetproblemen (bijvoorbeeld wondjes, ingegroeide teennagel) snel oplost

Hulpmiddel

Als u een hulpmiddel gebruikt, is het belangrijk dat u:

- Regelmatig uw hulpmiddel laat controleren of dit nog voldoende veilig is
- Als u een rollator gebruikt, controleert of deze zowel bij gaan zitten als bij het opstaan op de rem staat

Voldoende bewegen

Door lichamelijk actief te blijven kunt u uw reflexen, spierkracht en balans onderhouden. Volgens een algemene richtlijn zou u per week 150 minuten aan lichaamsbeweging moeten doen, verdeeld over meerdere dagen. Elke vorm van beweging die niet te zwaar voor u is, is goed. Wandelen, fietsen en tuinieren zijn goed. Het gemakkelijkste is als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijks activiteiten zoals boodschappen doen, op bezoek gaan e.d. Als u niet meer goed ter been bent of u bent onzeker als u loopt, kunt u kiezen voor een hulpmiddel bij het lopen (bijvoorbeeld een stok, rollator, looprekje).

Pas op met alcohol

Het advies van de gezondheidsraad luidt: 'Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag'. Dit advies geldt voor zowel mannen als vrouwen met weinig tot geen gezondheidsklachten. Het dagelijks drinken van alcohol wordt afgeraden in verband met het risico op gewenning en de bijwerkingen van alcohol.

Als u ouder wordt verandert het lichaam, het percentage lichaamsvocht neemt af en het vetpercentage neemt juist toe. Hierdoor wordt het verdragen van alcohol lastiger en kan dezelfde hoeveelheid alcohol bij ouderen leiden tot een hoger promillage, snellere gewenning, snellere intoxicatie en eventuele orgaanschade. Daarnaast verhoogt alcoholgebruik de kans op vallen. De combinatie van alcohol met medicijngebruik verhoogt het valrisico nog meer.

Medicatie: Alcohol kan de werking van medicijnen verminderen en bijwerkingen versterken. Ook de combinatie van alcohol met slaapmiddelen kan gevaarlijk zijn. Beide middelen zijn namelijk verdovende middelen en versterken elkaar. Controleer van alle medicijnen altijd de bijsluiter en vraag bij twijfel de arts of apotheker om advies.

(Lichamelijke) klachten: Als er klachten ontstaan door het drinken van alcohol (zoals maag- en darmklachten, hoge bloeddruk en/of slaapklachten) kan dit een signaal zijn van het lichaam dat het beter is om niet meer te drinken.

Bron: folder 'alcohol, hoe zit dat bij mij?' Mondriaan Preventie, 2020

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.

Voorkomen van vallen in het ziekenhuis

Om de kans op vallen in het ziekenhuis te verkleinen kunt u onderstaande adviezen toepassen:

- Bed op de laagste stand
- Zorg dat alles wat u nodig heeft dichtbij staat: nachtkastje, bril, alarm
- Zorg dat alles wat u nodig heeft op een vaste plek staat
- Nachtverlichting aan tijdens de nacht
- Let op met het infuus als dat bij u ingebracht is
- Stem uw toiletbezoek af met de verpleegkundige als u niet zelfstandig naar het toilet kunt
- Gebruik uw hoorapparaat en/of bril
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen. Dit heeft een goede invloed op uw spierkracht, balans en longfunctie. Bewegen kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarover met de verpleegkundige of het kan en mag.
- Gebruik een hulpmiddel bij het lopen (rollator), verplaatsen (rolstoel) of toiletgang (po-stoel) als dit niet zelfstandig lukt. Indien u thuis een hulpmiddel gebruikt, vraagt u mensen deze mee te laten nemen naar het ziekenhuis

Voorkomen van vallen in uw eigen woonomgeving

U verkleint het risico op vallen in huis met soms maar kleine aanpassingen. Om de veiligheid in huis te vergroten kunt u onderstaande adviezen toepassen.

Huiskamer

- Meubels staan zodanig dat u voldoende loopruimte heeft.
- Meubels zijn stabiel. Ze kunnen dienen als steunpunt.
- Stoelen zijn voldoende hoog, opstaan is hierdoor geen probleem.
- Vloer is vrij van kleden en snoeren. Kleden die blijven liggen kunt u voorzien van een onderlaag van antislip.
- Vloer is voldoende stroef.
- Telefoon staat op een makkelijk te bereiken plaats.
- Een draagbare of mobiele telefoon verdient de voorkeur.
- Een raam of schuif om verse lucht binnen te laten kunt u gemakkelijk bedienen.

Keuken

- Spullen die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte (ook in de kelder of provisiekast).
- Vloer is voldoende stroef.
- Plaats witgoed zoals de koelkast en magnetron op werkhoogte.

Gang en trap

- Heeft u een brievenbus in de voordeur? Plaats dan een brievenvanger, zo hoeft u niet te bukken om de post op te pakken.
- Gang en trap zijn goed verlicht, ook in de nacht.
- Gang en trap zijn vrij van obstakels.
- Trap is voldoende stroef.
- Trap heeft aan beide zijden een stevige leuning. Of is voorzien van extra handgrepen.
- Eventueel kunt u reflecterende strips op de traptreden aanbrengen die de zichtbaarheid van de treden vergroten.

Slaapkamer

- Bed is voldoende hoog. In en uit bed stappen is hierdoor geen probleem.
- Vloer is vrij van losse kleden. Wilt u de kleden laten liggen, kies dan voor een anti-slip laag onder de kleden.
- Lichtknop of nachtlampje bij het bed.

Badkamer en toilet

- Zorg voor goede verlichting naar badkamer en toilet, ook in de nacht.
- Voldoende ruimte om te wenden en te keren.
- Antislip tegels op de vloer.
- Stevige douche- of badmat met antisliplaag.
- Deur is ook vanaf de buitenkant te ontgrendelen.
- Lampen te bedienen met een makkelijk te bereiken schakelaar.
- Plaats indien nodig een douchestoel of –kruk in de douche of gebruik voor uw bad een badplank. Een inloophouder verdient de voorkeur.
- Kies voor een verhoogd toilet of een losse toiletverhoging die u op het toilet monteert.
- Zorg voor handgrepen bij het bad, de douche en het toilet.

Rond het huis

- Stoep en pad naar de voor- en achterdeur zijn vlak en vrij van obstakels.
- Zorg voor goede verlichting.

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, slaapkamer als in de badkamer is een telefoon.

In geval van nood

- U heeft afspraken gemaakt met de burens of kinderen.
- U heeft een alarmeringssysteem.

Persoonlijke verzorging

- Als u opstaat vanuit het bed of vanuit de stoel, doe dit dan rustig. Zo voorkomt u duizeligheid.
- Probeer iedere dag zoveel mogelijk te bewegen. Denk aan wandelen, fietsen, boodschappen doen, tuinieren, sporten en huishoudelijke taken. Zorg tijdens al deze activiteiten voor een veilige omgeving en stevig schoeisel.
- Let goed op bij het innemen van uw medicijnen. Zijn het de goede medicijnen? Klopt het aantal tabletten? Neemt u ze op het goede moment? Als u twijfelt, stel vragen over het gebruik aan uw huisarts of apotheek.
- Laat uw ogen een keer per jaar bij een opticien of oogarts nakijken. Draag altijd uw eigen bril.
- Voor uw zelfverzorging en huishoudelijke taken zijn veel handige hulpmiddelen te koop. Denk bijvoorbeeld aan een tenenwasser, een sokkenaantrekker en een grijpertje om spullen van de grond te rapen (helping-hand).

Meer informatie vindt u op:

www.veiligheid.nl

www.hulpmiddelenwijzer.nl/doen/tips-om-vallen-te-voorkomen