



# Informatiebrochure Valpreventie



## Inleiding

Naarmate je ouder wordt, verandert je lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. Vallen bij ouderen is een ernstig probleem en kan een belangrijke invloed hebben op de levenskwaliteit. De gevolgen uiten zich op lichamelijk, geestelijk en sociaal vlak.

Ernstige lichamelijke letsels kunnen leiden tot blijvende invaliditeit. Angst om opnieuw te vallen leidt tot minder bewegen en daardoor is er weer meer kans om te vallen. Doordat je minder mobiel wordt, ga je uiteindelijk minder naar buiten en geraak je sociaal geïsoleerd. Soms word je dan afhankelijk van derden of moet je uiteindelijk naar het rusthuis gaan.

In deze brochure beschrijven we enkele factoren die het risico op vallen verhogen. We geven hierbij enkele raadgevingen om het risico op vallen te verminderen.

## Blijf bewegen

Je lichaam verandert met het ouder worden. Je wordt wat strammer en trager. Door lichamelijk actief te blijven; kan je je reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden. Stilzitten en inactiviteit daarentegen vergroten het risico op vallen.

Door te weinig bewegen, verlies je sneller je soepelheid en je spierkracht. Je gaat na een tijdje ook trager reageren zodat zelfs een kleine misstap uiteindelijk erge gevolgen kan hebben, bijvoorbeeld wanneer je wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer.

Tips die je kunnen helpen om meer te bewegen:

- Meermaals per week een half uur bewegen is gezonder dan eenmaal per week een uur bewegen. Ook 3 keer tien minuten is goed.

- Elke vorm van bewegen is goed. Je moet geen zware en moeilijke turnoefeningen uitvoeren; ook wandelen, fietsen, wat tuinieren, enz. is goed.
- Laat je lichaamsbeweging samenvallen met dagdagelijks activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, licht huishoudelijk werk...

Als je niet meer goed te been bent of onzeker bent als je stapt, kan je hulpmiddelen gebruiken (bijvoorbeeld een rollator of een stok). Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit de kast te nemen, vermijd je beter.

Lichaamsbeweging is goed voor je hele gezondheid. Hoe fitter je bent, hoe meer je kan genieten van het leven en hoe zelfstandiger je kan blijven.

## Medicatie

Als je ouder wordt, krijg je meer en meer kwaaltjes; hiervoor moet je vaak verschillende geneesmiddelen innemen. Als je medicijnen op een goede manier gebruikt, kunnen ze de kwaliteit van je leven verbeteren. Maar hoe meer medicijnen je neemt, hoe groter de kans op bijwerkingen zoals duizeligheid en ... een valpartij. Meer dan 4 medicamenten geven een verhoogd valrisico.

Onderstaande tips helpen je op weg naar een juist medicatiegebruik.

Enkele tips:

- Hoe meer geneesmiddelen je gebruikt, hoe groter het risico op ongewenste effecten. Indien je meerdere geneesmiddelen moet innemen, doe je er goed aan je arts te vragen welke geneesmiddelen er eventueel weggelaten kunnen worden.
- Kalmeer- en slaapmiddelen worden over het algemeen teveel voorgeschreven en dragen aanzienlijk bij tot het risico op vallen. Tracht, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen

die minder ongewenste effecten meebrengen.

- Alle geneesmiddelen moeten correct ingenomen worden. Vraag om een duidelijk medicatieschema en volg dat nauwgezet. Gebruik een hulpmiddel om medicatie klaar te zetten bv. medicatiedoosje.
- Meld alle ongewenste effecten bij je eerstvolgende raadpleging. Overleg samen met je arts hoe je ze kan ver- helpen.
- Breng je arts op de hoogte van alle geneesmiddelen die je inneemt, ook diegene die niet voorgeschreven zijn en ook alternatieve middelen die je gebruikt. Sommige plantenbereidingen kunnen bv. het effect van bepaalde geneesmiddelen versterken.
- Gebruik nooit medicijnen van iemand anders. Jouw hoofdpijn kan een andere oorzaak hebben dan de hoofdpijn van je buurman/-vrouw.
- Gebruik geen vervallen geneesmiddelen.
- Stop niet op eigen houtje met het nemen van medicatie.

Vraag altijd advies aan je arts.

## Orthostatische hypotensie

Sommige mensen worden duizelig of draaiërig wanneer ze opstaan uit een bed of een zetel, zich bukken enz. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen.

Dit verschijnsel duurt meestal maar even en men noemt het orthostatische hypotensie. Het vormt een belangrijk risico om te vallen.

Wanneer je hiervan last hebt, neem je best contact op met je arts om je bloeddruk te laten controleren. Dit verschijnsel kan ook het gevolg zijn van bepaalde geneesmiddelen die je moet innemen. In dat geval moet je arts het innameschema of de dosis aanpassen.

Volgende raadgevingen kunnen ook helpen:

- Plaats het hoofdeinde van je bed iets hoger.
- Kom traag recht wanneer je neerligt in een zetel of een bed. Zet je eerst recht. Adem rustig in en uit en wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Zet je beide voeten op de grond en langzaam recht. Houd je daarbij vast, bv. een leuning van een zetel, zodat je steun blijft houden.
- Vermijd plots bewegingen zoals omdraaien, korte draaibewegingen, een warme omgeving en langdurig platliggen.
- Doe oefeningen voordat u opstaat: met de enkels of de polsen draaien, de handen dichtknijpen...

## Zicht

Als je ouder wordt, verandert je zicht:

- je kan moeilijker kleine letters lezen;
- je ogen passen zich langzamer aan van donker naar licht;
- ze zijn gevoeliger voor zonlicht;
- het dieptezicht neemt af, waardoor je afstanden moeilijker kunt inschatten;
- de contrast- en kleurwaarneming neemt af.

Een goed zicht is een bron van genot, maar speelt ook een belangrijke rol bij (val) veiligheid en onafhankelijkheid. Je ogen verdienen dan ook een goede zorg en aandacht.

Enkele nuttige tips:

- Laat minstens één keer per jaar je ogen controleren door een oogarts. Veel oogproblemen ontwikkelen zo traag dat je je niet realiseert dat je een oogprobleem hebt. Dit is onder andere zo bij grijze staar ( het geleidelijk troebel worden van de ooglens) en glaucoom ( verhoogde druk in de oogbol waar- door de zenuwvezels van het oognet- vlies beschadigd raken).

- Slechte verlichting.  
Gebruik lampen van minimum 75 watt. Plaats nachtlampjes op de slaapkamer en in de gang zodat je 's nachts veilig naar het toilet kan gaan.
- Evenwichtige voeding. Ook voeding heeft een positieve invloed op het zicht: vitamine C, vitamine E en mineralen remmen het ontstaan van ouderdomsaandoeningen af. Je vindt ze ondermeer in meloen, citrus- vruchten, wortelen, spinazie en boerenkool.
- Van licht naar donker.  
Ga je van een verlicht kamer naar een donkere kamer ( of andersom)? Laat je ogen dan wennen aan de veranderde lichtsterkte.
- Trappen: Plaats lichtschakelaars boven en onderaan de trap. Verhoog de veiligheid van de trap door de op en aantrede van de trap met een opvallende kleur te markeren.

## Drangincontinentie

Indien men de drang voelt om te plassen en niet tijdig op het toilet geraakt, spreekt men van drangincontinentie. Hiermee bedoelen we dus niet urineverlies bij niezen, hoesten, rechtstaan of oefeningen doen.

Bij vrouwen ouder dan 65 jaar met drangincontinentie van 1 of meer keer per week neemt het risico van een valincident toe. In een aantal gevallen van drangincontinentie kan een oudere baat hebben van een behandeling met medicatie, blaastraining ( evaluatie van de drink- en plasbalans) en / of bekkenbodemspieroefeningen.

De arts beschikt over de nodige kennis om te bepalen welke behandeling zinvol is.

Hieronder enkele bekkenbodemspieroefeningen:

- In zithouding op een stoel de bekkenbodemspieren regelmatig samentrekken. Dit is een zeer eenvoudige oefening die je dagelijks kan uitvoeren, bv. terwijl je naar tv kijkt, op de bus zit... Ter controle moet je je buik in het oog houden: deze mag niet naar voor komen terwijl je de oefening uitvoert.
- Bij hevige drang: Span uw blaasspiereen op vooraleer u opstaat uit uw zetel of stoel om naar het toilet te gaan. Houd uw blaasspiereen gespannen tot u aan de wc bent en plas dan.
- Bij normale drang: ga naar het toilet en probeer daar uw blaasspiereen 10 seconden op te spannen alvorens te plassen.

Indien men 's nachts veel last heeft van drangincontinentie kan je de omgeving aanpassen door eventueel een wc-stoel naast het bed te plaatsen.

## Veilig schoeisel

De verkeerde schoenen dragen of op je kousen rondlopen kan de kans op een val vergroten.

Koop je nieuwe schoenen? Let dan op de volgende tips:

- Koop stevige schoenen met een dunne, niet gladde zool.
- Zorg ervoor dat je schoenen stevig rond je voeten zitten. Kies schoenen met veters of velcro.
- Schoenen die je enkel omsluiten geven goede steun.
- Kies schoenen met een hak die niet hoger is dan drie centimeter.
- Koop geen te kleine schoenen (als ze drukplekken achterlaten of als je je tenen niet kan strekken).
- Koop geen te grote schoenen (als je hiel loskomt).

Verder:

- Draag altijd schoenen, loop niet rond op kousen of panty's.
- Vervang je oude schoenen of laat ze herstellen. Dit vermindert je kans op struikelen.

## Veiligheid in en om het huis

In de meeste huizen zitten er hoeken en kantjes die het risico op valpartijen vergroten. Het is een goed idee om eens heel je woning grondig te overlopen om te zien wat veranderd moet worden om ze veiliger te maken.

### ALGEMEEN

- Voorzie voldoende bewegingsruimte. Een doorgang van 85 cm zorgt ervoor dat je overal vlot doorkan.
- Voorzie een draadloze telefoon die je overal kan meenemen.

### VLOEREN

- Losliggende elektrische snoeren op de vloer moeten weggewerkt worden
- Tapijten moeten liefst vast aan de vloer bevestigd worden of een antisliplaag hebben. Opkrullende tapijten zijn een groot risico om te vallen. Het beste is om alle tapijten te verwijderen.
- Reinig de vloer geregeld. Stof, kruimels, groentesnippers, enz. kunnen even gevaarlijk zijn voor uitglijden als water.
- Laat niets op de vloer rondslingeren, bv. tijdschriften, kranten, boeken, hand- werk enz.

### DE TRAP

De meeste fatale valpartijen bij bejaarden doen zich voor op de trap.

- Zorg voor een goede verlichting op heel de trap.
- Een leuning is onmisbaar, beter nog is twee leuningen.



- Laat nooit iets rondslingeren op de trap.
- Vaak wordt de onderste trede gemist. Men denkt dat men al beneden is, terwijl men nog 1 trede moet dalen; zorg daarom voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor een verlichting van de onderste trede.
- Indien je moeilijk te been bent of even- wichtsproblemen hebt, zet je bed beneden.

## BADKAMER

- Voorzie antislipmatten in bad of douche.
- Zorg dat de instap in bad of douche niet te moeilijk is. Een stabiel instapbankje kan hulp bieden.
- Zorg voor stevige handgrepen: ze zijn handig om recht te komen.
- Gebruik een bad- of douchestoeltje als neerzitten en rechtstaan moeilijker wordt.
- Laat je helpen door een derde persoon.

## VERLICHTING

- Het belang van verlichting wordt vaak onderschat omdat veel mensen menen dat ze de weg doorheen hun eigen woning blindelings kennen. Tot ze struikelen over iets dat ze ergens op de grond hebben laten slingeren.
- Zorg daarom liefst voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting in heel het huis.
- Zorg zeker voor een goede verlichting van de trap en de weg tussen de slaap-en badkamer, want deze gebruik je vaak 's nachts, dus in het donker.

## DE KEUKEN

- Wat je vaak gebruikt, staat in eenvoudig bereikbare kasten. Dus niet te hoog en niet te laag.
- Een frituurpan of hete soep laat je niet op de grond staan.
- Gebruik een stevige trapladder i.p.v. een stoel om op te staan.

## DE SLAAPKAMER

- Het bed is voldoende hoog zodat je er vlot in en uit kan.
- Vanuit de slaapkamer is het toilet gemakkelijk bereikbaar. Indien dit niet zo is kan je een wc-stoel overwegen.

## Opstaan na een val

Veel oudere mensen raken uit zichzelf niet meer recht wanneer ze gevallen zijn. Op een of andere manier lijken ze vergeten te zijn hoe dit moet. Er zijn een aantal tips die nuttig zijn als je gevallen bent:

- Na een val kan je als volgt rechtekomen. Rol je om tot je op je buik ligt; druk je omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om recht te komen. Een klein bijzettafeltje bijvoorbeeld is absoluut niet geschikt. Houd het meubel stevig vast. Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide handen en één been recht te komen.
- Probeer uit hoe vlot je op deze wijze rechtgeraakt. Veel senioren verliezen nl. de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terecht zijn gekomen. Deze beweging is nochtans essentieel om zonder hulp van derden recht te geraken.
- Indien je pijnlijke knieën hebt of bij val een arm, pols, rib, enz. gebroken hebt, kan je vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. Maar je kan soms wel op het achterwerk of liggend op één zijde rondschuifelen. Zo kan je trachten een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.
- Zorg voor isolatie indien je niet recht raakt. Indien je op een koude vloer blijft liggen kan je op korte tijd veel warmte verliezen en sterk afkoelen. Trek alles naar je toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen, bv. kussens van zetels, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken, enz.

- Een personenalarmsysteem dat je steeds bij je draagt, is een uitstekend hulpmiddel.
- Zet de telefoon op een centrale plaats in de woning neer, liefst niet al te hoog.
- Spreek eventueel af met enkele leeftijdgenoten of buren om elkaar dagelijks te contacteren, zodat je wederzijds een oogje in het zeil houdt.

**Indien jullie rond valproblematiek nog vragen hebben of advies wensen, kunnen jullie contact opnemen met de ergotherapeuten van het geriatrisch support team.**

**Te bereiken elke weekday tussen 9u en 16u**

**Tel: 014/577600**

**Indien jullie verder onderzoek wensen, kunnen jullie terecht in de valkliniek van het geriatrisch dagziekenhuis.**

**Info en afspraak: 014/577501**

**Sint-Dimpna Ziekenhuis Geel**

J.B. Stessensstraat 2 | 2440 Geel

014 57 77 77 | [info@ziekenhuisgeel.be](mailto:info@ziekenhuisgeel.be)

[www.ziekenhuisgeel.be](http://www.ziekenhuisgeel.be)

---