

Valpreventie

Informatie voor patiënten met een verhoogde kans op vallen of die recentelijk zijn gevallen

[Klik hier voor de video](#)

Interne geneeskunde-Ouderengeneeskunde

Inleiding

Bij u is vastgesteld dat u een verhoogde kans heeft om te vallen. Deze folder geeft algemene informatie over vijf factoren die het risico op vallen in het ziekenhuis en thuis verhogen. Hoe eerder de aanwezige factoren worden aangepakt, hoe kleiner de kans dat u valt.

Wat is valpreventie?

Valpreventie is het voorkomen van vallen. Dit is vooral van belang voor oudere mensen omdat zij een grotere kans hebben om te vallen. Ongeveer één op de drie ouderen die zelfstandig woont, valt minstens één keer per jaar. Een val kan ernstige gevolgen hebben zoals een botbreuk of bloeding. Daarnaast kan een val ook onzekerheid en angst veroorzaken. Dit kan leiden tot minder bewegen waardoor iemand minder zelfredzaam of eenzaam wordt. Daarom is het belangrijk om een val te voorkomen.

Onderzoek naar de oorzaken van vallen

Het ziekenhuis biedt de mogelijkheid voor onderzoek naar oorzaken van vallen en zo mogelijk ook de preventie hiervan. Dit wordt gedaan door de internist ouderengeneeskunde, een arts gespecialiseerd in ziekte bij oudere mensen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan alle gevolgen van vallen voor de patiënt, zijn familie en zijn omgeving. Voor diagnostiek en behandeling door de internist ouderengeneeskunde is een verwijzing van een arts nodig.

Risicofactoren voor vallen

1. Te weinig bewegen

Door lichamelijk actief te blijven, kunt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden. Elke vorm van beweging is goed. Tijdens een ziekenhuisopname is het belangrijk dat u zoveel mogelijk uit bed komt. Bedrust zorgt voor achteruitgang van uw spieren en longfunctie. Eet uw maaltijd zittend aan tafel in plaats van in bed. Moet u toch op bed blijven, overleg dan met de verpleegkundige of fysiotherapeut welke oefeningen u in bed kunt doen.

Voor thuis is het het makkelijkst als u de lichaamsbeweging laat samenvallen met uw dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, wandelen. Natuurlijk kunt u ook aansluiten bij bijvoorbeeld yoga, gymnastiek of andere sportclubs voor ouderen.

2. Een te lage bloeddruk

Sommige mensen worden duizelig wanneer ze snel opstaan uit een stoel, zich bukken of overeind komen uit bed. Dit kan komen doordat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even en wordt orthostatische hypotensie genoemd. Het is een belangrijk risico voor vallen en kan veroorzaakt worden door een bepaalde combinatie van (te veel) medicijnen. Bent u in het ziekenhuis, vraag dan uw medisch specialist om advies. Bent u thuis, bespreek dit probleem dan met uw huisarts.

U kunt zelf ook actie ondernemen:

- zet het hoofdeinde van uw bed hoger en zorg dat uw hoofd ook hoger ligt tijdens het slapen;
- drink voldoende;
- kom rustig en in stappen overeind wanneer u ligt (eerst zitten, dan goed / rustig ademen, wacht tot de duizelingen verdwenen zijn, beweeg uw voeten en ga rechtop staan, waarbij u steun zoekt aan een leuning, stevige stoel of rollator);
- vermijd plotselinge bewegingen;
- voer handelingen zoals douchen (niet te warm), uzelf wassen en aankleden zoveel mogelijk zittend uit.

3. Alcohol

De gevoeligheid voor alcohol neemt toe met het ouder worden. Zodoende kan zelfs al bij 1 glas een val veroorzaken

- Gebruik geen alcohol

4. Medicijnen

Het gebruik van bepaalde medicijnen kan een val veroorzaken:

- hoe meer medicijnen, hoe groter de kans op ongewenste effecten;
- medicijnen die u al jaren gebruikt kunnen, als u ouder wordt, toch bijwerkingen gaan veroorzaken;
- kalmeer- en slaapmiddelen kunnen aanzienlijk bijdragen aan de kans op vallen;
- het is gevaarlijk om zelf uw medicijnen te stoppen of te wijzigen. Als u denkt dat u bijwerkingen heeft, bespreek dit met uw huisarts of specialist;
- zorg dat u altijd een kloppend en recent overzicht bij u heeft van de medicijnen die u gebruikt. Uw apotheek kan dit voor u uitprinten;

5. Slecht zien en horen

Mensen die minder goed zien en horen hebben een grotere kans om te vallen.

In het ziekenhuis is het van belang uw bril en gehoorapparaat te dragen. Heeft u veel problemen met zien of horen? Vertel dit aan de verpleegkundige. Hij/zij kan hier rekening mee houden en bijvoorbeeld uw stoel of spullen op een vaste plaats zetten.

Voor thuis is het verstandig om minstens eenmaal per jaar naar de audicien, opticien of oogarts te gaan. Als het gezichtsvermogen of gehoor achteruitgaat, is het van belang dat u een bril of gehoorapparaat krijgt, of dat deze worden aangepast.

6. U bent gevallen

Als u pas geleden gevallen bent, is de kans dat dit weer gebeurt verhoogd.

In het ziekenhuis: bij opname wordt gevraagd of u eerder bent gevallen zodat hier rekening mee kan worden gehouden. In de thuissituatie is het verstandig om zelf een afspraak te maken bij een fysiotherapeut. Hij/zij kan u helpen om een nieuwe val te voorkomen.

Wat kunt u doen om de kans op vallen te verminderen?

Tips voor valpreventie in het ziekenhuis

- zorg dat u de bel bij de hand heeft, zodat u zo nodig de verpleegkundige om hulp kunt vragen als u uw bed uit wilt;
- vraag altijd hulp van de verpleegkundige bij toiletbezoek, indien u twijfelt of angstig bent om te vallen;
- klap uw nachtkastje in voordat u gaat slapen. Het nachtkastje biedt geen steun en kan verreden worden. Juist daardoor zou u uit balans kunnen raken;
- gebruik altijd een (loop)hulpmiddel als u zich onzeker ter been voelt en zet deze binnen handbereik.

Tips voor valpreventie in zowel het ziekenhuis als thuis

- zorg dat het bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen;
- zorg dat alles wat u nodig heeft binnen handbereik is en op een vaste plek staat;
- leg spullen die u niet direct nodig heeft in uw kledingkast;
- maak gebruik van de nachtverlichting;
- draag stevige schoenen met stroeve zolen tijdens het lopen. Of tijdens opname in het ziekenhuis antislip sokken of stevige pantoffels met stroeve zolen. De ideale schoen voor ouderen heeft de volgende kenmerken: hoge schacht, brede en lage hak, goede stevige antislip zolen, hoge sluiting en soepel materiaal zonder inwendige naden
- zorg voor voldoende loop- en beweegruiimte;
- gebruik uw eigen loophulpmiddelen, zoals een rollator, wandelstok of looprekje.

Tips voor valpreventie thuis

Door (kleine) dingen aan te passen in uw woning, valt u minder snel. Sommige dingen kunt u zelf doen. Ook kan een ergotherapeut langs komen om tips te geven. Die kunt u aanvragen via de thuiszorg of huisarts. Als er hulpmiddelen (zoals een beugel bij toilet of douchestoeltje) nodig zijn, kan de gemeente hierbij helpen.

Hieronder staan tips die u zelf kunt doen om de kans op een val te verkleinen.

Algemeen:

- leg zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek;

- als u iets wilt pakken wat hoger ligt, zorg dan voor een veilige, stevige huishoudtrap (liefst met beugel). Gebruik geen krukje of stoel;
- gebruik een fietstas bij het vervoeren van spullen op de fiets;
- gebruik een boodschappentas op wieltjes als u lopend spullen wilt vervoeren of een rollator met een mandje of tas.

Vloeren:

- werk alle losliggende elektrische snoeren op de vloer weg;
- bevestig vloerkleden bij voorkeur vast aan de vloer. Of zorg ervoor dat vloerkleden een antislip-laag hebben. Losliggende vloerkleden zijn een groot risico voor vallen;
- reinig de vloer regelmatig. Stof, kruimels en groentesnippers kunnen even gevaarlijk zijn voor uitglijden als water;
- laat niets op de vloer slingeren, zoals tijdschriften, kranten, boeken en handwerk;
- harde vloeren waarop geen tapijt gelegd kan worden, kunnen behandeld worden met een antislip-laag;
- (hoge) drempels kunnen beter verwijderd worden.

De trap (veel fatale valpartijen doen zich voor op de trap):

- zorg voor een goede verlichting op de hele trap;
- een leuning is onmisbaar. Zorg bij voorkeur voor een leuning aan beide zijden van de trap;
- ga eventueel zijwaarts of achterwaarts de trap af;
- laat gladde treden bekleden met een antislip-laag;
- leg geen spullen op de trap;
- zorg voor een goed onderscheid tussen de trap en de vloer of voor een verlichting van de onderste trede. Vaak worden de onderste treden 'gemist', omdat men denkt dat men al beneden is, terwijl men nog één trede moet dalen;
- neem de trap rustig en probeer uw aandacht erbij te houden, veel mensen zijn geneigd de trap te gehaast op en af te gaan.

Het toilet:

- zorg voor een verhoogd toilet;
- laat bijvoorbeeld beugels plaatsen;
- bedenk dat het wasbakje geen veilige opsta hulp is, deze kan loskomen.

De badkamer:

- douche bij voorkeur niet in bad;
- leg antislip-matten in bad of douche;
- zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet te moeilijk is. Een stabiel opstapje kan hulp bieden;
- zorg voor stevige handgrepen. Deze kunnen het rechtop komen makkelijker maken en geven steun bij het staan.
- gebruik een (plastic) stoel in bad of douche als gaan zitten en rechtop staan moeilijker wordt, of vraag een officiële douchestoel aan.

Verlichting:

Het belang van verlichting wordt vaak onderschat, omdat veel mensen denken dat ze de weg in hun eigen huis blindelings kennen. Totdat ze struikelen over iets dat ze ergens op de grond hebben laten liggen.

- zorg daarom liefst voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting in heel uw huis;
- zorg zeker voor een goede verlichting van de trap;
- zorg ook voor goede verlichting op de weg tussen de slaapkamer en badkamer / toilet, zodat u 's nachts niet in het donker loopt.

Buitenomgeving:

- zorg voor een 'schone' stoep, vrij van bladeren en mos;
- let op eventueel uitstekende stoeptegels.

Wat als u gevallen bent?

Veel ouderen kunnen uit zichzelf niet meer overeind komen als ze gevallen zijn. Enkele tips die nuttig zijn als u gevallen bent:

- kom na een val op de volgende manier rechtop;
 - rol u om tot u op de buik ligt;
 - druk u omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun geeft om u aan op te trekken. Een klein bijzettafeltje is bijvoorbeeld absoluut niet geschikt;
 - hou het meubel stevig vast;

- zet één voet plat op de grond;
- probeer met de steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is een trap ook een uitstekende plaats om u langzaam op te hijsen tot u in een positie komt van waaruit u rechtop kunt komen te staan;
- heeft u pijnlijke knieën of heeft u bij de val een arm, pols of rib gebroken, dan kunt u waarschijnlijk niet meer op handen en knieën rondkruipen. U kunt dan misschien nog wel op het achterwerk of liggend op één zij voortschuifelen en zo proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken om hulp te roepen;
- zorg voor isolatie als u niet overeind kunt komen. Als u op een koude vloer ligt, kunt u snel veel warmte verliezen en sterk afkoelen. Trek alles naar u toe wat binnen handbereik is en wat als isolatie kan dienen, zoals kussens van stoelen, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken

Overige adviezen

- ga na of er in uw gemeente een alarmcentrale bestaat en onder welke voorwaarden u zich daarbij kunt aansluiten. Een alarmzender die u steeds bij u draagt is een uitstekend hulpmiddel;
- zet de telefoon op een centrale plaats in de woning, liefst niet te hoog;
- spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten en / of burens af om elkaar dagelijks in een bepaalde volgorde te bellen of te bezoeken om zo bij elkaar een oogje in het zeil te houden.
- Bij hernieuwd vallen is het altijd belangrijk om opnieuw contact op te nemen met de (huis)arts. Een nieuwe val kan een symptoom zijn van een eventueel behandelbare ziekte zoals bijvoorbeeld een hartaandoening of blaasontsteking.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie? Vraag dan uw behandelende arts of verpleegkundige om nadere uitleg. Bent u weer thuis, neem dan contact op met uw huisarts.