

# Vallen voorkomen

Poli Geriatrie



## Inleiding

Met het ouder worden stijgt de kans op vallen. Ongeveer 30% van de mensen van 65 jaar en ouder valt jaarlijks minstens een keer. Vallen kan nare gevolgen hebben. Niet alle valpartijen zijn te voorkomen, maar probeer in ieder geval het risico te verkleinen.

In deze folder leest u meer over:

- Te weinig beweging
- Flauwvallen
- Medicijngebruik
- Suikerziekte
- De woonomgeving
- De ogen
- Botontkalking
- Incontinentie (ongewenst verliezen van urine of ontlasting)
- Wat als u gevallen bent?
- Persoonsalarm

Uw arts en/of verpleegkundige bespreekt met u wat voor u van toepassing is.

## Wat zijn de oorzaken waardoor ouderen vallen?

### Te weinig beweging

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Stilzitten vergroot 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 wegglijden op een gladde of oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar is ook goed voor de gezondheid. Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen. Als het kan minstens 3 keer per week een ½ uur lichaamsbeweging. Maar, hoe meer u beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed. Als u niet meer goed ter been bent, of zich onzeker voelt bij het lopen, kunt u gebruik maken van hulpmiddelen zoals een rollator of een wandelstok.

## Schoenen

Zorg dat u binnen en buiten goede, stevige schoenen draagt. Gebruik geen sloffen, behalve als ze passen als een goede schoen.

Een goede schoen heeft:

- geen hoge en/of smalle hakken;
- goede, stevige aansluiting aan de hiel;
- een dunne maar stevige laag tussen voetbed en zool.

## Tips

- Probeer niet te veel in bed te liggen.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen, of gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Als de klachten wegtrekken, kom dan rustig overeind.
- Sta niet te lang stil. Neem zo mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan gaan zitten als u klachten krijgt.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Wacht met weglopen als u licht in het hoofd wordt.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

## Flauwvallen

Flauwvallen is een vorm van bewusteloosheid die kort duurt en vanzelf weer overgaat. De oorzaak hiervan is dat er minder bloed naar de hersenen stroomt. Sommige mensen worden duizelig of draaiërig wanneer ze snel opstaan vanuit bed of stoel, of wanneer ze zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering. De hersenen krijgen dan even wat minder zuurstof. Dit kan ook gebeuren na het plassen of na het eten.

Als de bloedtoevoer langzaam vermindert, voelt u dat vaak aankomen. U merkt dit bijvoorbeeld door:

- een licht gevoel in het hoofd;
- zwarte vlekken zien;
- u hoort zoemen in de oren.

### **Adviezen voeding**

- Zorg dat u niet zoutloos eet. Doe normaal zout bij het eten. Dit mag niet als u een hoge bloeddruk of hartproblemen heeft. Overleg dan eerst met uw arts.
- Drink voldoende: 2 tot 2½ liter per dag.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk - door verplaatsing van bloed naar de darmen - niet te veel daalt.

### **Overig**

- Plaats het hoofdeinde van het bed een beetje hoger. Of gebruik kussens onder het matras om de benen hoger te leggen.
- Neem geen hete douches. Douche zittend op een stevige stoel met leuningen.

### **Medicijngebruik**

Medicijnen die invloed hebben op het hart- en vaatstelsel, kunnen uw klachten erger maken. Voorbeelden hiervan zijn:

- neusdruppels met xylometazoline;
- bloeddrukmedicijnen;
- medicijnen tegen psychische klachten;
- verdovingen bij de tandarts. Overleg hierover met uw arts of tandarts.

Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op bijwerkingen, bijvoorbeeld een grotere kans om te vallen. Toch kan het nodig zijn om de medicijnen wel te blijven gebruiken. Ga zorgvuldig om met de medicijnen, dan werken ze het beste en heeft u minder kans op bijwerkingen. Hierbij zijn de volgende punten van belang:

#### **Beperk het gebruik van kalmeer- en slaapmiddelen.**

Deze middelen maken de kans om te vallen groter. Overleg goed met uw arts of er een andere oplossing voor uw klachten bestaat. Als het mogelijk is, gebruik dan lichtere middelen die minder lang doorwerken en daardoor minder bijwerkingen hebben.

**Laat uw huisarts weten welke geneesmiddelen u inneemt.**

Ook geneesmiddelen die niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve middelen die u gebruikt, kunnen de kans om te vallen groter maken. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

**Bij uw apotheek kunt u gratis 'het geneesmiddelenpaspoort' krijgen.**

In het geneesmiddelenpaspoort staan alle medicijnen vermeld die u gebruikt, ook de middelen die u zonder recept bij de apotheek heeft aange-schaft. Neem dit geneesmiddelenoverzicht mee bij ieder bezoek aan een arts.

**Wees matig met alcohol.****Neem uw medicijnen op de juiste manier in:**

- Houd u precies aan het innameschema. Een weekdoos kan helpen als u moeilijk kunt onthouden wanneer u welke medicijn moet innemen. Of als u meerdere medicijnen op verschillende tijden van de dag in moet nemen.
- Ga zoveel mogelijk rechtop te zitten tijdens het innemen.
- Drink voldoende bij het innemen.
- Heeft u moeite met het innemen van de medicijnen, bespreek dit dan met uw apotheker. Vaak is een medicijn ook in een andere 'toedieningsvorm' te krijgen die voor u makkelijker kan zijn.

**Bewaar uw medicijnen op de juiste wijze:**

- Meestal is bewaren op een koele en droge plek het beste. Bewaar medicijnen buiten het bereik van kinderen of huisdieren. Als een medicijn op een speciale plek bewaard moet worden, bijvoorbeeld in de koelkast, dan staat dit in de bijsluiters vermeld.
- Let op de houdbaarheidsdatum.

Breng de middelen die u niet meer gebruikt terug naar de apotheek of lever ze in bij de chemokar.

## Suikerziekte

### Te hoge of te lage bloedsuikerspiegel

Als u suikerziekte heeft, dan kan uw bloedsuiker soms te hoog of te laag zijn. Hierdoor heeft u een groter risico om te vallen. Let goed op de verschijnselen die bij een te lage bloedsuiker horen (hypoglykemie of 'hypo'). Let ook goed op de verschijnselen die bij een te hoge bloedsuiker horen (hyperglykemie ofwel 'hyper'). Hieronder worden de verschijnselen vermeld en uitgebeeld.



Bron: Novo Nordisk Farma B.V.

### Voetverzorging

Zorg voor een goede voet- en teennagelverzorging. Eventuele wondjes genezen minder goed bij mensen met suikerziekte. Wondjes aan de voeten kunnen problemen geven tijdens het lopen waardoor u eerder kunt vallen. Als er wondjes zijn die niet behandeld worden, kan dit uiteindelijk zelfs leiden tot amputatie.

## De woonomgeving

### Algemeen

- Als u iets wilt pakken dat hoog staat, gebruik dan een stevige huishoudtrap met beugel. Ga nooit op een stoel of krukje staan.
- Zorg dat op elke verdieping een gemakkelijk te bereiken telefoontoestel aanwezig is.
- Haast u niet naar de deur of de telefoon als er wordt gebeld.
- Draag ook binnenshuis goede schoenen.

### Vloeren

- Laat geen losliggende snoeren op de vloeren liggen.
- Verwijder losse kleden en tapijten. Als dit niet mogelijk is, maak tapijten vast aan de vloer of zorg dat ze een antisliplaag hebben.
- Laat niets op de vloer slingeren.
- Loop niet op een natte vloer.

### Verlichting

- Zorg voor gelijkmatige, niet-verblindende verlichting in het hele huis.
- Zorg dat vooral de trap goed verlicht is.
- Zorg voor een goede verlichting tussen de slaapkamer en het toilet en gebruik deze verlichting ook. Wees niet bang om hierdoor uw partner wakker te maken.
- Zorg voor een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.

### Badkamer en toilet

- Plaats stevige handgrepen bij de wc, het bad en de douche als u steun nodig heeft bij het opstaan.
- Gebruik geen steunpunten die niet als steunpunt bedoeld zijn, zoals een kraan, stang, deurklinken of verwarmingsbuizen.
- Gebruik een stoel met arMLEUNINGEN in de douche.
- Zorg voor antislipmatjes: in en naast de douche en in en voor het bad. Deze antislipmatjes moeten goed plakken en regelmatig vervangen worden als deze hun werking verliezen.. Gebruik uitsluitend antislipmatten.

## **Trappen**

- Laat geen spullen op de trap liggen.
- Zorg in ieder geval voor één leuning, als het mogelijk is zelfs twee.
- Laat treden die niet bekleed zijn met een vloerbedekking, van een antisliplaag of strip voorzien.
- Zorg voor een goed verschil tussen de onderste trede en de vloer, zodat u de onderste trede niet mist.

## **Woonkamer**

- Plaats in de woonkamer geen meubels die omvallen als u erop zou leunen.
- Zorg voor voldoende loopruimte tussen de meubels door.
- Leg geen losse kledjes in de woonkamer.

## **Keuken**

- Maak keukenkastjes na gebruik dicht zodat u zich niet kunt stoten of er achter kunt blijven hangen.
- Zet spullen die u veel gebruikt in kastjes die gemakkelijk bereikbaar zijn.

## **De ogen**

Als u minder goed ziet, loopt u een groter risico om te vallen. U merkt dan minder snel een obstakel of oneffenheid in de ondergrond op.

### **Tips om vallen door slecht zien te voorkomen:**

- Gebruik alleen uw eigen bril en geen bril van iemand anders.
- Laat één keer per jaar bij een opticien of oogarts uw ogen nakijken.
- Zorg dat de verlichting in huis voldoende is, vooral op plekken die gevaarlijke situaties kunnen opleveren.
- Doe 's nachts het licht aan als u naar het toilet gaat.



## **Botontkalking: medicijnen en adviezen**

Als u 50 jaar of ouder bent en u valt, dan loopt u een grotere kans op een botbreuk. Tussen de 50 en 70 jaar wordt vooral de pols gebroken, terwijl boven de 70 jaar steeds vaker een heup wordt gebroken. Vooral vrouwen met een lichte huidskleur hebben een verhoogde kans op botontkalking (osteoporose). De botten worden dan brozer en daardoor heeft u een grotere kans op een botbreuk.

### **Als bij u sprake is van botontkalking, zijn de volgende maatregelen zinvol:**

- Eet en drink calciumhoudende producten zoals kaas en melk. Daarvan is bewezen dat het helpt tegen botontkalking.
- Extra bewegen en overdag naar buiten gaan. Onder invloed van zonlicht maakt uw lichaam vitamine D aan. Deze vitamine is goed voor het opnemen van extra calcium.

### **Medicijnen**

Bij botontkalking is het vaak nodig om medicijnen in te nemen. Overleg met uw huisarts of specialist of u daarvoor in aanmerking komt.

## **Incontinentie (ongewenst verliezen van urine of ontlasting)**

Incontinentie is soms het gevolg van een verminderde spierkracht of verminderde balans. Door deze oorzaken aan te pakken, kunnen we soms de incontinentie behandelen.

Blijft het voor u moeilijk om op tijd bij het toilet te komen? Dan is het verstandig om incontinentiemateriaal te gebruiken. Dan hoeft u zich niet zo te haasten naar het toilet. Want door uzelf te haasten, loopt u meer kans om te vallen. Informatie over de verschillende soorten incontinentie en incontinentiemateriaal zijn bij iedere apotheek te krijgen. Bespreek met uw huisarts wat wenselijk is.

## **Wat als u gevallen bent?**

Als u gevallen bent, kan het lastig zijn om weer overeind te komen. Daarom geven we u de volgende tips:

### **Overeind komen**

- Rol om tot u op de buik ligt.
- Druk u omhoog. Kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om rechtop te komen.
- Houd het meubel stevig vast.
- Zet één voet plat op de grond. Probeer met de steun van beide armen en één been rechtop te komen.
- Soms is een trap ook een uitstekende plaats waar u zich langzaam op kunt hijsen, tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw rechtop kunt gaan staan.

### **Voorkom dat u afkoelt**

Als u niet meer rechtop kunt komen, zorg dan dat u niet te sterk afkoelt. Trek alles naar u toe dat als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens, handdoeken, tapijtjes, kledingsstukken.

Probeer de aandacht te trekken van mensen in uw omgeving door lawaai te maken en hulp te roepen.

### **Onderzoek**

Accepteer nooit dat u zomaar valt. Als u binnen 6 maanden tweemaal bent gevallen, heeft u recht op een uitgebreid medisch onderzoek. Een dergelijk onderzoek wordt in SJG Weert uitgevoerd op de Valpoli.

### **Valtraining**

Overleg met uw (huis)arts of het zinvol is om een valtraining te volgen bij een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze kan u leren hoe u weer overeind komt als u gevallen bent.

## Persoonsalarm

Bent u alleenwonend, of veel alleen thuis? Dan is het belangrijk dat u in een noodsituatie iemand kunt waarschuwen. Als u gevallen bent en niet zelf op kunt staan en geen telefoon binnen handbereik heeft, is het moeilijk om iemand te waarschuwen.

Een persoonsalarm kan dan een oplossing zijn. Een persoonsalarm bestaat uit een alarmknop die u om uw hals draagt. Als u op de knop drukt, gaat er direct een alarm af bij de meldkamer.

Naast de telefoon komt een alarmkastje te staan. Via dat kastje kunnen medewerkers van de meldkamer met u praten. Zo kunnen zij snel beoordelen welke hulp ze moeten invoeren. Eventueel nemen ze contact op met mensen in uw omgeving zoals burens of familie. Dit wordt bij het in gebruik nemen van het alarm met u besproken.

Voor informatie over het aanvragen van deze alarmering kunt u contact opnemen met de thuiszorgorganisatie in uw regio.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de poli Geriatrie.

Elke werkdag van 08:30 – 17:00 uur, telefoon: 0495 - 57 26 08.

