

PATIËNTEN INFORMATIE

Voorkomen van vallen in de thuissituatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Vallen komt vaak voor. Ongeveer één op de drie ouderen die nog thuis wonen, valt minstens 1 keer per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben zoals een gebroken heup of pols, waarvoor veel ouderen moeten worden opgenomen in een ziekenhuis, revalidatiecentrum of een verpleeghuis. Ook als de gevolgen van het vallen mee lijken te vallen, ontstaat er na een val vaak angst om opnieuw te vallen tijdens gewone activiteiten die u elke dag doet. Sommige mensen gaan daardoor minder bewegen, gaan minder hun huis uit en raken eerder in een sociaal isolement.

Vaak wordt het vallen door verschillende dingen veroorzaakt. In deze folder informeren we u welke dingen dat zijn. U kunt dan kijken (eventueel samen met een verpleegkundige, fysiotherapeut of arts) welke dingen bij u gelden. Ook staan er in de folder een aantal adviezen die u kunnen helpen het risico op vallen te verminderen.

Oorzaken die het risico op vallen vergroten

Er zijn oorzaken waardoor het risico op vallen groter wordt. U kunt hierbij denken aan:

- Leeftijd boven de 70 jaar.
- Ziektes die u heeft, bijvoorbeeld Parkinson, Hart- en vaatziekten, Artrose, etc.
- Een eerdere val die u heeft meegemaakt.
- Minder goed kunnen bewegen of minder stevig staan.
- Moeite met activiteiten die u elke dag doet, bijvoorbeeld traplopen, douchen.
- Minder goed kunnen zien of horen.
- Verwardheid, geheugenproblemen, stemmingsproblemen.
- Sommige medicijnen of combinaties van medicijnen.
- Gebruik van alcohol.
- Angst en onzekerheid of duizeligheid bij staan of lopen.
- Pijn.
- Moeilijk ophouden van poep of plas.

- Verandering of aanpassing in uw gezondheid.
- Omgevingsfactoren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan onvoldoende verlichting, losliggende kleedjes, geen krukje of antislipmat in de douche, niet juiste schoenen, niet passende kleding.

Het is belangrijk dat u oorzaken die voor u gelden, doorgeeft aan uw huisarts of behandelend arts.

Wat kunt u er zelf aan doen

Aan een aantal oorzaken kunt u zelf niets doen zoals leeftijd en geslacht, maar er zijn oorzaken waar u zelf invloed op kunt hebben.

1. Bewegen

Stilzitten of niet actief zijn vergroten het risico op vallen. Door lichamelijk actief te blijven kunt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie houden. Lichaamsbeweging helpt trouwens niet alleen het risico op vallen te verminderen, het is gewoon goed voor uw gezondheid.

Algemene adviezen

Volgens de algemene richtlijn voor bewegen zou u per week minimaal 150 minuten een beetje actief moeten bewegen. Denk hierbij aan wandelen, fietsen of tuinieren. Verspreid dit over meerdere dagen. Doe 2 keer per week aan spier en botversterkende activiteiten gecombineerd met balansoefeningen.

- Spierversterkende oefeningen zijn bijvoorbeeld krachttraining, armen beoefeningen op een stoel of hometrainer, of iets tillen zoals gewichtjes of een flesje water.
- Botversterkende oefeningen zijn activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals traplopen, wandelen en dansen.
- Balansoefeningen zijn bijvoorbeeld op een been staan, een voorwerp van de grond rapen of yogaoefeningen.

Vraag als het nodig is advies aan een fysiotherapeut voor oefeningen.

Tips

- Probeer elke dag een half uur te bewegen. Lukt een half uur niet begin dan met 10 minuten en bouw het rustig op. En loop een klein beetje sneller dan u gewend bent, zodat u er een beetje moe van wordt.
- Maak bewegen een logisch onderdeel van de dag: bij het tandenpoetsen, douchen, aankleden, koffiezetten, loop zelf naar de keuken om iets te halen, neem de trap zowel naar boven als naar beneden.
- Koppel het bewegen aan activiteiten die u elke dag doet: bijvoorbeeld lopend of op de fiets boodschappen doen, de auto wat verder weg zetten en het laatste stukje lopen of tuinieren. Alles, wat u extra loopt, zorgt voor gezondheidswinst.

2. Een te lage bloeddruk

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze 's morgens opstaan uit bed, ze snel opstaan uit een stoel, zich bukken enzovoorts. Dit komt omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de verandering van de houding waardoor de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even en men noemt dit Orthostatische hypotensie.

Wanneer u denkt hier last van te hebben kunt u het best contact opnemen met uw huisarts en/of uw behandelend arts. Deze kan uw bloeddruk controleren en u als het nodig is verwijzen naar een specialist zoals bijvoorbeeld een geriater.

Orthostatische hypotensie is vaak het gevolg van een combinatie van (teveel) medicijnen. Diverse ziektes zoals Diabetes Mellitus, ziekte van Parkinson kunnen het effect op de bloeddruk ook versterken. De huisarts of specialist kunnen u adviseren en als het nodig is de medicatie aanpassen.

Algemene adviezen bij orthostatische hypotensie

- Plaats het hoofdeinde van uw bed een klein stukje hoger als dat kan.
- Kom langzaam overeind wanneer u ligt, ga eerst zitten, en wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn, ga hierna pas staan. Span de spieren van billen, benen en armen aan als u gaat staan.
- Vermijd plotselinge vlugge bewegingen.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt (1,5 liter per dag) en zorg dat u voldoende zout gebruikt. Overleg dit vooraf met uw huisarts of behandelend arts of dit in uw situatie ook mag.
- Vermijd heet douchen of baden.
- Gebruik vaker kleinere maaltijden in plaats van 1 grote maaltijd.
- Voor mannen: ga zittend plassen, vooral 's nachts.

3. Gebruik van medicijnen

Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op gevolgen die niet gewenst zijn. Overleg met uw huisarts en/of behandelend arts welke medicatie er eventueel weggelaten kan worden.

- Kalmeer-en slaapmiddelen verhogen de kans op vallen. Kijk en overleg met uw huisarts/specialist of er geen andere oplossingen zijn voor uw slaapproblemen. Lees de folder slaaphygiëne met [tips om goed te slapen](#).
- Alle medicatie moet op de juiste manier en op tijd worden ingenomen.
- Als u bang bent dat u uw medicijnen vergeet is een medicijndoos of baxterrol misschien iets voor u. Vraag hiernaar bij uw apotheek.
- Breng uw behandelend arts op de hoogte van alle medicijnen die u inneemt, ook van de medicijnen die u zelf bij de drogist of ergens anders gekocht heeft en die u niet van een arts op recept heeft gekregen. Sommige plantenextracten kunnen bijvoorbeeld de invloed van bepaalde medicijnen versterken.

4. *Gezichtsvermogen*

Mensen die minder goed zien, hebben een groter risico op vallen. Het is daarom goed om uw ogen één keer per jaar te laten controleren door een opticien, zeker als u hoge bloeddruk of Diabetes Mellitus hebt. Als u merkt dat u minder goed ziet is het belangrijk dat u een goede bril heeft.

5. *Veiligheid in en om het huis*

In de meeste huizen zijn er situaties die de kans op vallen vergroten. Bekijk uw eigen huis eens goed op risico's op vallen, misschien zijn er wel aanpassingen in uw huis nodig. Als u dat denkt, kunt u bij uw gemeente informatie opvragen welke wettelijke regelingen hiervoor zijn opgesteld. Een ergotherapeut kan met u meekijken welke aanpassingen er nodig zijn, u heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts/specialist.

Vloeren

- Zorg dat er geen losliggende snoeren op de vloer liggen.
- Bevestig vloerkleden vast aan de vloer of leg er een goede antisliplaag onder.
- Zorg voor een schone vloer: stof, kruimels, groente snippers kunnen net zo gevaarlijk zijn voor uitglijden als water.
- Harde vloeren waar geen tapijt op gelegd kan worden, kunt u behandelen met een antisliplaag.
- Zorg dat er een looppad is waar goed met de rollator doorheen gelopen kan worden.
- Vraag de Wet Maatschappelijke ondersteuning (Wmo) om aanpassingen bij drempels.

De trap

- De meeste ouderen vallen op de trap.
- Zorg voor een goede verlichting op de gehele trap.
- Een leuning is belangrijk, het liefst aan twee kanten van de trap.
- Laat gladde treden bekleden met een antisliplaag.

- Leg geen losse spullen op de trap.
- Vaak worden de onderste treden gemist, men denkt dat men al beneden is terwijl er nog 1 trede te gaan is. Zorg daarom voor een duidelijk verschil tussen de trap en de vloer, bijvoorbeeld door verlichting of duidelijk kleurverschil.

De badkamer

- Leg antislipmatjes in bad en douche.
- Zorg dat u makkelijk in bad of douche kunt stappen.
- Zorg voor stevige handgrepen aan de muur, waardoor het opstaan makkelijker wordt en staan met steun mogelijk is.
- Gebruik een badstoel om op te zitten.

De verlichting

Het is belangrijk dat er goede verlichting is. Veel mensen denken dat ze de weg in hun huis zonder twijfelen kennen, totdat ze vallen over iets wat ze op de grond hebben laten slingeren.

- Zorg dat de verlichting goed verdeeld is en u niet verblindt als u er langs loopt.
- Zorg voor een goede verlichting van de trap en de weg tussen de slaapkamer en het toilet.
- Laat in de nacht nachtlampjes branden zodat u goed kunt zien waar u bent en loopt.

6. Vallen voorkomen (preventie)

Het is beter om een val te voorkomen. Vraag uw huisarts, fysiotherapeut, wijkgebouw of ziektekostenverzekeraar eens of er een cursus voorkomen van vallen bij u in de buurt wordt gegeven. Hier krijgt u tips en oefeningen om spierkracht en balans te verbeteren.

Wat als u gevallen bent?

Veel oudere mensen kunnen niet uit zichzelf overeind komen als ze gevallen zijn. Hieronder enkele tips als u gevallen bent.

- Na een val kunt u als volgt rechtop komen. Rol om tot u op uw buik ligt. Druk u op en kruip op handen en knieën naar een stevig meubelstuk dat voldoende steun geeft om u aan op te trekken. Houd het meubelstuk goed vast. Zet 1 voet plat op de grond probeer met steun van beide armen en 1 been te gaan staan. Soms is een trap ook een uitstekende plaats om zich langzaam op te hijsen tot u in een positie komt waaruit u rechtop kan gaan staan.
- Probeer het eens uit hoe dit lukt en of u op deze manier overeind kan komen. Veel ouderen verliezen namelijk de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op hun rug terecht zijn gekomen. Deze beweging is wel nodig om zonder hulp van anderen overeind te komen.
- Indien u pijnlijke knieën heeft of bij een val een arm/pols of rib gekneusd of gebroken, kunt u waarschijnlijk niet meer op handen en knieën komen. U kunt dan misschien nog wel op uw billen of liggend op 1 zij rond schuifelen en zo proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken en hulp in te schakelen.
- Zorg dat u niet afkoelt als u gevallen bent en niet zelf overeind kan komen. Als u op een koude vloer ligt kan u snel afkoelen, hoe korter u op de vloer ligt des te beter het is. Trek alles naar u toe wat binnen handbereik ligt en wat u warm kan houden, bijvoorbeeld kussens van stoelen, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken, enzovoorts.
- Als u een hoog risico heeft op vallen is het goed om na te denken over een alarmsysteem, waarbij u een zendertje om heeft en u door een druk op een knop, hulp kan invoeren.
- Veel ouderen hebben tegenwoordig een mobiele telefoon, zorg dat u deze altijd bij u heeft. Sommige seniortelefoons zijn voorzien van een alarmknop zodat u geen telefoonnummer hoeft te bellen. Door op de alarmknop te drukken wordt direct een contactpersoon gebeld.
- Zet uw telefoon in huis op een centrale plaats, liefst niet te hoog, maar zo dat u er bij kunt als u op de grond ligt.
- Spreek als u wilt met leeftijdsgenoten of burens af om elkaar elke dag

in een bepaalde volgorde te bellen om elkaar een beetje in de gaten te houden. Dit is een handige en goedkope manier die ook zorgt voor sociale contacten.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of uw behandelend arts.

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

