

Valpreventie (Hoe voorkomt u dat u valt)



Aandacht voor kwaliteit

Door een val in of rondom het huis, belanden veel (oudere) mensen op de spoedeisende hulp van het ziekenhuis.

Er zijn verschillende factoren die het risico op een val vergroten.

Omgevingsrisico's

Denkt u bijvoorbeeld aan een gladde, natte vloer, losliggende kabels en snoertjes, losse kleden of matten op de vloer, of aan een rollator die niet goed rolt.

Lichamelijke veranderingen

Als u ouder wordt blijven medicijnen langer in uw lichaam, wat een groter valrisico kan geven. Maar ook minder goed kunnen zien of bewegen, en/of een mindere conditie kunnen het risico om te vallen vergroten. Een voorbeeld hiervan is het op- en afstappen op en van de fiets.

Geneesmiddelen en bijwerkingen

Van een aantal medicijnen is bekend dat ze het risico om te vallen vergroten. Denkt u bv. aan slaap- en kalmeringsmiddelen, plastabletten, geneesmiddelen tegen een hoge bloeddruk, depressie en epilepsie. Daarnaast kunnen veel geneesmiddelen als bijwerking duizeligheid geven, met een groter risico om te vallen. Ook bepaalde ziektes kunnen een groter valrisico met zich meebrengen.



Wat kunt u zelf doen om het risico op vallen te verkleinen?

Laat uw geneesmiddelen checken door de apotheek Misschien is er een aanpassing mogelijk die het valrisico verkleint. Ook kunnen wij u zo nodig helpen met het vinden van de juiste ondersteuning, door u bijvoorbeeld te verwijzen naar een huisarts of fysiotherapeut.

Valangst

Bent u bang om te vallen of bent u (bijna) gevallen? Bespreek dit dan, bv. met familie, vrienden of thuiszorg. Zij kunnen u helpen de risico's in en om het huis te verminderen. Uw huisarts kan onderzoeken welke factoren het risico op vallen vergroten en kan u zo nodig doorverwijzen. Ook kunt u geholpen worden om uw angst om te vallen te verminderen, waardoor u weer actiever durft te zijn en meer gaat ondernemen.



Bontontkalking vertragen

Zorg voor voldoende calciuminname (melkproducten/ kaas) en voldoende zonlicht op uw huid. Neem daarvoor extra vitamine D (vrouwen 50-70 jaar 10mcg, mannen en vrouwen ouder dan 70 jaar 20mcg).

Bewegen

Blijft u zoveel mogelijk in beweging, bv. door zelf boodschappen te doen of een eindje te gaan wandelen. Een betere conditie verkleint het risico op ongelukken.

Alcohol en geneesmiddelen

Alcohol heeft invloed op het lichaam en vergroot de kans op vallen. In combinatie met sommige geneesmiddelen wordt dit effect verder versterkt.

Tips

- Vergeet niet een bril of contactlenzen te dragen wanneer dat nodig is en zorg dat uw ogen jaarlijks worden gecontroleerd.
- Goede schoenen/zolen kunnen helpen te voorkomen dat u struikelt of uitglijdt.
- Maak zo nodig gebruik van een stok of rollator. Zorg dat de rollator bij stilstand op de rem staat.

Meer weten? Vraag het ons gerust!

Checklist Blijf overeind, voorkom vallen



Evenwicht en spierkracht

- Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been)spieren train.
- Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik op sta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.



Medicijnen

- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.



Lekker en voedzaam eten

- Ik zorg dat ik elke dag genoeg eiwitten binnen krijg.
- Ik hou dagelijks mijn vitamine D op peil voor sterke botten en spieren.

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kunt u vallen vaak makkelijk voorkomen. Check of u zelf al de belangrijkste dingen doet om een val te voorkomen.



Zicht

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.



Schoeisel

- Ik verzorg mijn voeten goed.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.



Veilig huis

- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- Mijn vloerkleden en (droogloop)matjes hebben een goede antislip-laag.
- De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer.
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.