

Voorkom dat u valt

Tijdens uw ziekenhuisverblijf en thuis

Een valpartij is snel gebeurd. Meestal zijn de gevolgen schaafwonden of een paar blauwe plekken. Vooral bij ouderen kan vallen ernstige gevolgen hebben. Eén op de drie thuiswonende ouderen en de helft van de ouderen in woonzorgcentra valt minstens een keer per jaar. Door voldoende te bewegen, veilig te handelen en de woning veilig in te richten, kunt u het risico op valpartijen verminderen.



Risicofactoren

Zowel persoons- als omgeving gebonden factoren kunnen de oorzaak zijn dat u valt. Het is zelden één factor die de val veroorzaakt, maar achteraf vaak niet te bepalen welke factor de belangrijkste oorzaak was van uw valpartij. Hoe meer risicofactoren er zijn, hoe groter de kans om te vallen.

Biologische factoren

- Leeftijd; naarmate u ouder wordt, verminderd uw evenwicht, beweegt u moeilijker en neemt uw spierkracht af.
- Een (te) lage bloeddruk of een plotse daling van de bloeddruk bij het rechtekomen, het bukken of na de maaltijd.
- Duizeligheid.
- Verminderd gezichtsvermogen: vooral een verminderd dieptezicht en een verminderde contrastgevoeligheid spelen een belangrijk rol.
- Pijn: bij pijn beweegt u moeilijker en hebt u vaak last van stijfheid. Door pijn kan het zijn dat u slecht slaapt en overdag vermoeid of suf bent.
- Urine-incontinentie: als u 's nachts vaak moet opstaan om te plassen of u zich moet haasten om tijdig het toilet te bereiken, heeft u een hogere kans op vallen.
- Minder betrouwbaar kortetermijngeheugen, vergeetachtigheid en oriëntatiestoornissen, bijvoorbeeld als gevolg van dementie of de ziekte van Parkinson.
- Voetproblemen zoals blaren, zweren, eeltknobbels, ingegroeide nagels.

Gedragsfactoren

- Minder lichaamsbeweging, waardoor uw spierkracht en evenwichtsgevoel verminderen.
- Val angst met het risico om in een vicieuze cirkel terecht te komen: niet meer durven bewegen uit angst om te vallen, leidt tot verminderde spierkracht en bewegelijkheid verhoogt het risico op vallen.
- Eigen onveilig gedrag: bijvoorbeeld gemorste vloeistoffen in de keuken niet onmiddellijk opweilen, een houten trap boenen, op sokken een trap op- of aflopen, onaangepast schoeisel dragen, met beide handen vol de trap opgaan, op een stoel of krukje gaan staan in plaats van op een stevige huishoudtrap.
- Het foutief gebruik van loophulpmiddelen.
- Bijwerkingen van geneesmiddelengebruik: slaap- en kalmeermiddelen, antidepressiva of een combinatie van verschillende soorten geneesmiddelen. Alcohol waardoor alertheid vermindert en reactiesnelheid.

Omgevingsfactoren

Hieronder verstaan we die factoren die u van buitenaf uit balans kunnen brengen. Denk hierbij vooral aan:

- Gevaarlijke trappen of te hoge drempels.
- Losse tapijten, losliggende tegels, een overvolle woonkamer, losliggende draden en kabels.
- Schoenen met gladde zolen.
- Geen houvast bij het instappen in douche of bad, een te laag toilet zonder handgrepen aan de muur.
- Onvoldoende verlichting.

Wat kan u doen om vallen te voorkomen?

1. Blijf bewegen, blijf fit, minstens 30 minuten per dag (wandelen, fietsen, tuinieren).
2. Bespreek het gebruik van medicijnen altijd met uw huisarts, ook geneesmiddelen die u zonder voorschrift kunt krijgen.
3. Ga geregeld naar een oogarts en houd uw zicht optimaal (voldoende verlichting).
4. Ga langzaam rechtstaan, geen plotse bewegingen.
5. Zorg voor een veilig huis en veilige omgeving (geen rommel laten slingeren, geen tapijten, geen natte vloeren, alarmsysteem, sleutel aan burens geven).
6. Zorg voor stevig schoeisel die uw hele voet omsluiten, met een stevige, platte zool.

Vaak duizelig bij het rechtstaan?

- Zwaai vooraleer u opstaat uw benen voorzichtig uit bed of uit de stoel en blijf rechtop zitten tot u niet meer duizelig bent. Adem een aantal keren diep in en uit. Plaats vervolgens uw beide voeten naast elkaar. Zet ze plat op de grond. Steun met uw handen op uw knieën en sta langzaam recht.
- Bespreek vaak terugkomende duizeligheid met uw huisarts.

Hulpmiddelen

Bent u minder goed ter been of bent u onzeker bij het lopen, dan kunt u een beroep doen op hulpmiddelen zoals: anti-slipsokken, een wandelstok of een looprekje. U kunt hier naar vragen bij de verpleegkundige op de afdeling. Ook voor in de thuissituatie bestaan er diverse hulpmiddelen. Daarnaast worden er cursussen aangeboden die ervoor zorgen dat u zelfverzekerder wordt, uw kans op vallen te verminderen, het aanleren van een juiste valtechniek en hoe u het beste kunt opstaan als u toch bent gevallen. Informeer u vooraf over het aanbod en het juist gebruik van deze hulpmiddelen bij de huisarts, verpleegkundig specialist, behandelend arts of in de Thuiszorgwinkel.

Contact

Voor verdere vragen kunt u terecht bij u huisarts, verpleegkundige of behandelend arts.

Website

- www.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl