

Een val voorkomen

Bij het ouder worden, kan de kans om te vallen groter worden. Dat kan komen omdat uw conditie en reactiesnelheid achteruit gaan, maar ook door ziektes, zoals de ziekte Parkinson, hart- en vaatziekten, geheugenproblemen en dementie. Alcohol- en/of medicijngebruik kunnen ook de oorzaak zijn van een val.

Een val kan grote gevolgen hebben, zoals een hersenschudding en/of het breken van een been of heup. Door een val kunt u bang worden om opnieuw te vallen. Het voorkomen van een val is daarom erg belangrijk.

In deze folder vindt u tips om de kans op vallen te verkleinen en leest u wat u kunt doen als u toch valt.

Voorkom uitglijden en struikelen

- **Draag goede schoenen of antislipsokken**
Geschikte schoenen zijn goed passende, dichte schoenen met veters of klittenband en een stevige zool met profiel.
- **Vergroot de veiligheid in en om uw huis**
 - Haal losliggende vloerkleden weg, laat niets op de grond liggen en haal drempels zoveel mogelijk weg.
 - Breng antislipstrips op de traptreden aan, zorg voor stevige trapleuningen die goed vast zitten en leg geen spullen op de trap.
 - Zorg voor goede verlichting in en om uw huis, ook op de trap.
 - Verhoog het toilet en breng eventueel beugels aan.
 - Zorg voor een lage instap van de douchecabine en een niet gladde vloer. Gebruik een douchestoel en breng eventueel beugels aan.
 - Tuin en terras: verwijder bladeren en mos, zet loszittende tegels vast en zorg voor voldoende loopruimte.

Blijf in beweging

Het lichaam wordt trager en strammer bij het ouder worden. Door te bewegen, onderhoudt u uw balans, spierkracht en coördinatie.

Elke vorm van beweging die niet te zwaar voor u is, is goed. Dat kan bijvoorbeeld wandelen, fietsen, huishoudelijk werk en/of tuinieren zijn. Misschien kunt u het bewegen laten samengaan met vaste activiteiten zoals boodschappen doen of op bezoek gaan. U kunt u ook aansluiten bij een yoga-, gymnastiek- of andere sportclub.

U beweegt voldoende als u:

- 150 minuten (2,5 uur) per week matig intensief beweegt. Dat betekent dat uw hartslag en ademhaling iets omhoog gaan, maar praten mogelijk blijft.
- 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten doet. Spieren versterkt u door de kracht en het uithoudingsvermogen van de spieren te trainen, bijvoorbeeld door te fietsen. Bij botversterkende activiteiten belast u uw lichaam met het eigen gewicht, zoals bij wandelen en traplopen.

Meer informatie vindt u op:

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/

Medicijnen

Bepaalde medicijnen geven een groter risico om te vallen, bijvoorbeeld kalmerings- en slaapmiddelen. De kans om te vallen is ook groter als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Het ene medicijn kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat het andere medicijn sterker werkt. Of juist minder sterk. Vraag uw huisarts om een beoordeling van uw medicijnen. Misschien kan er een medicijn worden gestopt of verminderd.

Duizeligheid na het opstaan

Het kan zijn dat u duizelig wordt als u opstaat uit bed of uit een stoel. Dit kan komen doordat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de veranderde houding. Neem de tijd als u van houding verandert. Ga na het liggen eerst even een tijdje rechtop zitten en blijf bij het opstaan eerst even staan totdat de duizeligheid verdwenen is. Meer informatie vindt u in de folder: "Lage bloeddruk bij het staan"

Wees voorzichtig met alcohol

Bij het ouder worden, kunt u alcohol minder goed verwerken. Ook kunnen alcohol en bepaalde medicijnen elkaars effect versterken. Het beste advies is om helemaal geen alcohol te drinken. Als u dit toch graag wilt, neem dan zo weinig mogelijk.

Gebruik hulpmiddelen op de juiste manier

- Zet hulpmiddelen zoals een rollator altijd bij u in de buurt. Zorg ervoor dat uw hulpmiddel in de goede stand is gezet (bijvoorbeeld de juiste hoogte voor u heeft).
- Ga minstens 1 keer per 2 jaar naar de opticien of oogarts om uw ogen te laten controleren.

Wat u kunt doen als u toch valt

Draag een personenalarm, het liefst om de pols, zodat u hulp in kunt schakelen.

Als u bent gevallen en geen personenalarm hebt of bij de hand hebt, kunt u het volgende doen:

- Rol op uw buik en druk uzelf omhoog. Kruip op handen en knieën naar een stevig meubel of de trap (de trap kan een geschikte plek zijn om u langzaam aan op te hijsen). Zet één voet plat op de grond. Probeer met steun van beide armen en één been overeind te komen.
- Probeer te schuiven als lopen of kruipen niet gaat. Als u pijnlijke knieën hebt, of door de val bijvoorbeeld uw arm, pols of rib hebt gebroken, dan kunt u vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. U kunt dan misschien nog wel op de billen of liggend op uw zij voortschuifelen. Zo kunt u proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken.
- Meld bij de huisarts dat u gevallen bent of laat iemand dat voor u doen.
- Als het u niet lukt om overeind te komen of te schuiven probeer dan via roepen of tikken/slaan met een voorwerp tegen de muur of de vloer anderen te waarschuwen.
 - Belangrijk: zorg er dan voor dat u niet afkoelt. Als u op een koude vloer ligt, kunt u snel veel warmte verliezen. Trek alles naar u toe wat binnen handbereik is en wat warmte kan geven, zoals kussens, kleedjes, lakens, handdoeken etc. Ga er op en/of onder liggen.

Vragen

Hebt u vragen? Neem dan contact op met uw huisarts.

De huisarts kan u eventueel verwijzen naar de valpolikliniek van het Antonius Ziekenhuis. Daar kan worden onderzocht hoe het komt dat u valt en/of minder goed beweegt en wordt gekeken hoe dat zoveel mogelijk kan worden voorkomen of verbeterd.

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl