

Vallen is bij oudere mensen een ernstig probleem. Ongeveer één op drie van de thuiswonende 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Naarmate je ouder wordt, verhoogt de kans op vallen. Een val kan ernstige gevolgen hebben.

Het is dus van groot belang dat we het risico op beperken. Dat kan door rekening te houden met een aantal factoren.

Beweging en evenwicht

Je beweegt trager naarmate je ouder wordt en je evenwicht wordt minder stabiel. Het onderhouden van beweging en evenwicht is dus belangrijk. We raden je aan 30 minuten per dag te bewegen. Lichaamsbeweging helpt niet alleen het risico op vallen te verminderen, het is ook goed voor je gezondheid.

Weet dat er oefenprogramma's bestaan bij de kinesitherapeut die je kan volgen op voorschrift van je behandeld arts.

Het onderhouden van de zelfredzaamheid (bv. jezelf wassen, aankleden ...) is van belang om beweging en evenwicht te onderhouden. Dit kan zo nodig onder begeleiding van thuishulp (verpleging, gezinshulp).

Weet dat het aanschaffen en gebruiken van een loophulpmiddel (wandestok, kruk, rollator of looprek) geen schande is, zeker niet wanneer stappen niet meer zo vanzelfsprekend is.

Voeding

Een gezonde en gevarieerde voeding is belangrijk.

Medicatiegebruik

Sommige medicatie (bv. slaapmedicatie, bloeddrukverlagende middelen ...) verhoogt het risico op vallen. Neem dus je medicatie correct in en meld eventuele bijwerkingen meteen.

Hoe meer medicatie je inneemt, hoe groter de kans op neveneffecten. Als je het moeilijk vindt de medicatie zelf correct op te volgen, kan je hulp van derden inschakelen (thuisverpleging, mantelzorgers).

Bloeddrukproblemen

Draaierigheid of duizeligheid bij het rechtstaan kan wijzen op een te sterke daling van de bloeddruk en kan vallen tot gevolg hebben. Het is van groot belang deze symptomen te melden aan je arts.

Aandachtspunten:

- Vermijd plots rechtkomen of het maken van plotse bewegingen.
- Kom langzaam, met tussenstappen, recht uit bed. Eerst ga je van liggen naar zitten op de rand van het bed. Wacht daarna even voor je gaat rechtstaan.
- Plaats het hoofdeinde van je bed iets hoger.

Gezichtsvermogen

Een verminderd zicht verhoogt het risico op vallen. Een jaarlijkse controle bij de oogarts is aangeraden.

Mentale gezondheid

Veranderingen op mentaal vlak (vergeetachtigheid, weemoedig zijn ...) verhogen ook het risico op vallen. Praat erover met je huisarts. Hij kan je hierbij het juiste advies geven of doorverwijzen naar de juiste instantie.

Valangst

Een gezonde bekommernis over vallen helpt vallen voorkomen. Een te grote angst om te vallen verhoogt dan weer de kans op vallen. Indien je erg veel schrik hebt om te vallen, is het belangrijk erover te praten met de zorgverleners in je omgeving (arts, thuisverpleging). Zij kunnen je helpen die angst te overwinnen.

Schoenen en voeten

Aangepaste schoenen en een goede voetverzorging verminderen het valrisico. Aangepaste schoenen zijn schoenen die gesloten zijn en een platte reliëfzool hebben. De schoen moet de voet voldoende ondersteunen. In bepaalde omstandigheden zijn antislipkousen een tijdelijk alternatief.

Voor voetproblemen ga je best naar de orthopedist of naar de podoloog. Voor een goede voetverzorging en voethygiëne ga je best naar de pedicure.

Omgeving en gedrag

Risicosituaties in de thuisomgeving en ondoordacht handelen, zijn vaak de oorzaak van een val. Het is dan ook belangrijk om je omgeving aan te passen waar nodig.

- Zorg voor voldoende beweegruimte (verwijder het teveel aan meubels).
- Verwijder losliggende tapijten.
- Accentueer, egaliseer drempels (ev. hellend vlak) en maak losliggende vloertegels vast.
- Maak losliggende elektriciteitskabels vast en werk ze weg langs de plinten.
- Laat geen voorwerpen rondslingeren op de grond.
- Plaats gebruiksvoorwerpen op een goede reikhoogte.
- Pas de hoogte van bed, toilet, zetel ... aan zodat gemakkelijk in- en uitstappen, op- en afstappen mogelijk is. Plaats eventueel handgrepen.
- Plaats nachtverlichting.
- Schaf een personenalarm aan en voorzie, voor noodsituaties, een lijstje met de meest noodzakelijke telefoonnummers. Voorzie desnoods een tweede telefoontoestel, zodat je steeds een toestel binnen handbereik hebt (bv. in de leefruimte en in de slaapkamer).
- Voorzie de trap van een goede trapleuning, plaats eventueel een tweede leuning. Indien de trap gebruiken niet meer mogelijk is, reorganiseer dan de benedenruimtes om er te wonen en te slapen. Indien het onmogelijk is om de woning te reorganiseren bestaan er instanties die je kunnen informeren over mogelijke alternatieven.

Nuttige informatie

Wist je dat er een dienst ErgoThuis (www.ergothuis.be) bestaat die tips en richtlijnen geeft om onder andere vallen te voorkomen?

Wist je dat de website www.valpreventie.be bestaat? Je vindt er een ruime waaier aan informatie over vallen en een checklijst om in je woning te overlopen waar er valkuilen zijn. De website is ook de informatiebron van deze folder.

Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelend arts of met de verpleegkundige van de afdeling. Deze kunnen op hun beurt onze expert valpreventie inschakelen.



Valpreventie

