



UMC Utrecht

(Verhoogde kans op) een val

Informatie en adviezen voor oudere patiënten die een verhoogde kans hebben om te vallen of die recentelijk zijn gevallen



Het risico op een val

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. U herkent risico's minder snel en u reageert er ook trager op. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen of te struikelen. Vallen bij oudere mensen is een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 oudere mensen die nog thuis woont, valt minstens eenmaal per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben.

Ook als een val niet leidt tot een verwonding van het lichaam, kan het als ingrijpend worden ervaren. Vaak ontstaat angst om een tweede keer te vallen, hierdoor kunt u zich onzeker voelen en minder gaan bewegen. Dit kan er toe leiden dat u minder zelfstandig wordt. Het voorkomen van een val is daarom belangrijk.

In deze folder kunt u lezen wat u zelf kunt doen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen. We gaan in op factoren die het risico op vallen verhogen. U kunt nagaan welke factoren bij u aanwezig zijn. En u krijgt adviezen om het risico op vallen te verminderen.

Oorzaken van vallen

Te weinig bewegen

Ons lichaam verandert bij het ouder worden. Bewegen is goed voor de gezondheid tot op hoge leeftijd. Door lichamelijk actief te blijven, onderhoudt u uw spierkracht, balans, conditie en coördinatie. Volgens de algemene richtlijnen zou u per week minimaal vijf keer een half uur aan lichaamsbeweging moeten doen. Elke vorm van bewegen is goed, maar u moet natuurlijk geen zware of moeilijke oefeningen uitvoeren. Wandelen, fietsen en wat tuinieren zijn ook al goed. Het gemakkelijkste is als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, op bezoek gaan e.d. Als u niet meer goed ter been bent of zich onzeker voelt bij het lopen, kunt u een loophulpmiddelen (bijvoorbeeld een rollator) gebruiken. Risicovolle activiteiten zoals op een krukje gaan staan om iets uit de kast te pakken, kunt u beter achterwege laten.

Ook kunt u zich aansluiten bij een organisatie die sportactiviteiten biedt, speciaal gericht op ouderen. Dit wordt veelal gedaan onder de noemer “Meer bewegen voor ouderen”. De activiteiten zijn aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Alle activiteiten worden verzorgd door bevoegde docenten. Voor informatie over “Meer bewegen voor ouderen” bij u in de buurt kunt u contact opnemen met de Stichting Welzijn Ouderen in uw gemeente.

Een te lage bloeddruk bij gaan staan en bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit de stoel, of zich bukken. De duizeligheid ontstaat, omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering. Hierdoor krijgen de hersenen even wat minder zuurstof. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt dit orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de huisarts uw bloeddruk controleren. Orthostatische hypotensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde medicijnen. In dat geval moet de huisarts of de specialist de medicatie aanpassen.

De volgende adviezen kunnen helpen:

- Drink voldoende: 2 liter per dag. Wanneer een maximale hoeveelheid mag drinken, overleg dit dan met uw huisarts.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk, door verplaatsing van bloed naar de darmen, niet overmatig daalt.
- Zorg dat u niet zoutloos eet. Voeg dus normaal zout toe bij het eten. Dit mag niet als u een hoge bloeddruk of hartproblemen heeft. Overleg dan eerst met uw arts.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger.
- Probeer niet te veel in bed te liggen. Als u een tijd gelegen heeft verergeren de klachten.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Wacht met weglopen als u licht wordt in het houdt. Hou u vast aan bed of stoelleuning.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan zitten (met de benen hoog) of liggen. Ook is het mogelijk om op uw hurken te gaan zitten. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan rustig overeind.

- Sta niet langdurig stil. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator meer. U kunt dan gaan zitten als u klachten krijgt. Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.
- Vermijd plotseling bewegingen zoals abrupte draaibewegingen.
- Neem geen hete douches. Douche op een stevige stoel.

Veilig medicijngebruik

De volgende adviezen ten aanzien van medicijnen kunnen bijdragen om vallen te voorkomen:

- Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten, bijvoorbeeld een grotere kans om te vallen. Toch kan het nodig zijn om de medicijnen wel te blijven gebruiken. Vraag eventueel uw arts om een beoordeling en stop nooit zelf met medicijnen.
- Beperk het gebruik van kalmeer- en slaapmedicatie. Deze kunnen aanzienlijk bijdragen aan de kans op vallen. Overleg met uw arts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Probeer, als dat mogelijk is, over te schakelen op lichtere middelen die iets langer doorwerken.
- Sommige medicijnen gaan niet goed samen. Mogelijk gebruikt u combinaties van medicijnen die elkaars werking beïnvloeden. Dat kan gebeuren als u van verschillende artsen medicijnen krijgt, en zelf misschien ook nog medicijnen in de winkel koopt. Vertel daarom altijd aan u arts welke medicijnen u allemaal gebruikt. Ook als het gaat om (homeopatische) middelen die u zelf koopt. Sommige plantenbereidingen versterken bijvoorbeeld het effect van bepaalde medicijnen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw arts of apotheker om een duidelijk schema. Houd u zich precies aan dit schema. Zorg dat u voldoende rechtop zit tijdens het innemen van uw medicijnen en dat u er voldoende bij drinkt. Als u moeite heeft met het innemen van de medicijnen, bespreek dit dan met de apotheker. Vaak is een medicijn ook in een andere “toedieningsvorm” te krijgen die voor u gemakkelijker kan zijn. Daarnaast zijn er allerlei hulpmiddelen bij de apotheek te verkrijgen, bijvoorbeeld een tablettensplijter (als u het doorslikken van grote tabletten lastig vindt) of een weekdoos (als u moeilijk kunt onthouden op welk tijdstip van de dag u welk medicijn moet innemen).

- Bij uw eigen apotheek kunt u gratis het “geneesmiddelenpaspoort” verkrijgen. Hierin staan alle medicijnen vermeld die u gebruikt. Neem dit geneesmiddelenoverzicht mee bij ieder bezoek aan een medisch specialist.
- Meld alle (ongewenste) bijverschijnselen van medicijnen aan uw arts. Overleg samen hoe ze te verhelpen. Als u sommige middelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw arts. U kunt samen naar een oplossing zoeken.
- Bewaar uw medicijnen op de juiste wijze. Over het algemeen is een koele en droge bewaarplek het beste. Dus beter niet in een vochtige badkamer. Bewaar medicijnen in ieder geval buiten het bereik van kinderen of huisdieren. Als een medicijn op een speciale plek bewaard moet worden, bijvoorbeeld in de koelkast, dan staat dit in de bijsluiters vermeld.
- Houd u ook de houdbaarheidsdatum van de medicijnen in de gaten. Breng de medicijnen die u niet meer gebruikt terug naar de apotheek of lever ze in bij de chemokar.

Verminderd gezichtsvermogen

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken minder snel dat er iets in de weg staat. De volgende adviezen kunnen helpen een val te voorkomen:

- Zet voordat u gaat mobiliseren altijd uw bril op.
- Gebruik geen bril die niet van u is.
- Ga bij klachten van slechtziendheid naar de opticien. Laat minimaal 1x per jaar uw ogen controleren bij de opticien, zodat u zeker weet dat u de juiste bril gebruikt.
- Zet bij het traplopen uw multifocale bril af.

Incontinentie

Incontinentie is het ongewenst verliezen van urine of ontlasting en kan het gevolg zijn van verminderde spierkracht, een infectie of obstipatie. Door de oorzaak te behandelen, kan soms de incontinentie verminderen. Daarbij is het raadzaam regelmatig naar het toilet te gang, zodat u zich niet hoeft te haasten. Blijft het voor u moeilijk om op tijd bij het toilet te komen? Dan is het verstandig om incontinentiemateriaal te gebruiken. Informatie over de verschillende soorten incontinentie en incontinentiemateriaal zijn bij iedere apotheek te krijgen. Accepteer echter nooit zomaar dat u urine of ontlasting verliest. Bespreek met uw huisarts wat er eventueel aan te doen is.

Algemene adviezen

Goed schoeisel

Het is belangrijk om goed zittende schoenen te dragen tijdens het lopen. Hieraan heeft u veel steun en zij zorgen voor grip. Het is niet verstandig om op sokken of kousen te lopen op een gladde vloer, zoals parket, omdat u daarmee makkelijker kunt uitglijden en vallen. Gebruik geen sloffen, behalve als die de kenmerken hebben van een goede schoen.

Een goede schoen heeft de volgende eigenschappen:

- Geen hoge en/of smalle hak
- Goede, stevige aansluiting aan de hiel
- Een dunne, maar stevige laag tussen voetbed en zool.

Botontkalking (osteoporose)

Als u 50 jaar of ouder bent en u valt, dan loopt u een grotere kans op een botbreuk. Tussen de 50 en 70 jaar wordt vooral de pols gebroken, terwijl boven de 70 jaar steeds vaker een heup wordt gebroken. Vooral vrouwen met een lichte huidskleur hebben een verhoogde kans op botontkalking. De botten worden dan steeds brozer. Daardoor heeft u een grotere kans op een botbreuk. Een arts kan met u doornemen of u een verhoogd risico heeft op botontkalking.

Om botontkalking te voorkomen of te bestrijden kunnen de volgende maatregelen zinvol zijn:

- Eet en drink calciumhoudende producten zoals melk, kaas en yoghurt. Daarvan is bewezen dat het helpt tegen botontkalking. Als u vier keer per dag een calciumhoudend product gebruikt krijgt u voldoende calcium binnen.
- Dit geldt ook voor extra bewegen, en overdag buiten komen. Onder invloed van zonlicht maakt u lichaam vitamine D aan. Dit vitamine is goed voor het opnemen van extra calcium uit de darmen. De gezondheidsraad adviseert aan vrouwen tussen de 50 en 70 jaar om 10 microgram vitamine D extra per dag te gebruiken. Voor ouderen boven de 70 jaar en voor personen die osteoporose hebben is het advies om 20 microgram vitamine D extra per dag te gebruiken.
- Bij botontkalking is het daarnaast vaak nodig om medicijnen in te nemen. Overleg met uw arts of u daarvoor in aanmerking komt.

Veiligheid in en om huis

Veel valincidenten vinden plaats in de woning. Het is aan te raden uw huis eens goed door te lopen en te bekijken of de verschillende ruimtes voldoende veilig zijn.

Vloeren

- Werk losliggende snoeren op uw vloer weg.
- Bevestig tapijt aan de vloer. Oprullend tapijt is een groot risico voor vallen.
- Behandel harde vloeren waarop geen tapijt kan worden gelegd met een antisliplaag.
- Reinig vloeren geregeld en ruim rommel op. Stof, kruimels en rommel zoals tijdschriften, kranten, boeken, handwerk e.d. kunnen u doen uitglijden. Laat dus niets op de vloer slingeren.

De trap

- Zorg voor goede verlichting op de trap.
- Eén leuning is onmisbaar, beter nog is twee leuningen.
- Laat ongestoffeerde treden met een antisliplaag bekleden.
- -Zorg dat vloerbedekking goed vast zit op de trap.
- Laat nooit iets rondslingeren op de trap.
- Vaak wordt de onderste trede 'gemist'. Zorg voor goed onderscheid tussen de trap en vloer, of voor verlichting van de onderste trede

Badkamer

- Leg antislipmatten in bad of douche.
- Zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet moeilijk is. Een stabiel instapbankje biedt hulp.
- Zorg voor stevige handgrepen: handig bij in- en uitstappen en bij het gaan zitten of staan.
- Gebruik een plastic stoel in de douche als blijven staan moeilijker wordt. Of vraag een officiële douchestoel aan.

Verlichting

- Velen onderschatten het belang van verlichting. Veel mensen denken dat ze 'de weg' in hun woning blindelings kennen. Totdat ze struikelen over iets dat ze ergens op de grond hebben laten slingeren! Zorg daarom in het hele huis voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting.
- Zorg in ieder geval voor goede verlichting van de trap en van de gang tussen de slaap- en badkamer. Deze gebruikt u vaak 's nachts, dus in het donker.

Meubilair

- Zorg ervoor dat bed, stoelen en banken stevig en hoog genoeg zijn om veilig te kunnen opstaan.

Wat als u gevallen bent?

Als u gevallen bent, kan het lastig zijn om weer overeind te komen. Na een val kunt u als volgt overeind komen:

- Rol om tot u op de buik ligt en druk uzelf omhoog, kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om overeind te komen. Een klein bijzettafeltje is bijvoorbeeld niet geschikt.
- Houd het meubel (of de trap) stevig vast en zet één voet plat op de grond. Probeer met steun van beide armen en één been overeind te komen.
- Soms is een trap ook een uitstekende plaats waar u zich op kunt hijsen tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw rechtop kunt gaan staan..
- Wanneer u pijnlijke knieën heeft, of bijvoorbeeld door de val uw arm, pols of rib heeft gebroken, dan kunt u vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. U kunt dan misschien nog wel op de billen of liggend op één zijde voortschuifelen. Zo kan u proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen..
- Als het u niet lukt om overeind te komen, dan is het belangrijk 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 als isolatie kan dienen, zoals kussens, kleedjes, lakens, handdoeken e.d. Probeer de aandacht te trekken van mensen in uw omgeving door lawaai te maken en hulp te roepen.

Het voorkomen van een val in het ziekenhuis

Hieronder vindt u informatie over hoe u een val kunt voorkomen in het ziekenhuis.

De omgeving

- Zorg dat u de bel bij de hand heeft, zodat u zo nodig de verpleegkundige om hulp kunt vragen als u uw bed uit wilt.
- Zorg dat het bed op de laagste stand staat als u in of uit bed wilt stappen.
- Klap uw nachtkastje voordat u gaat slapen in. Het nachtkastje is geen goede steun en kan verreden worden. Juist daardoor zou u uit balans kunnen raken.
- Zorg dat alles wat u nodig heeft, binnen handbereik is en op een vaste plek staat.
- Ruim rondslingerende spullen op. U kunt dit kwijt in uw kledingkast.
- Maak gebruik van de nachtverlichting.

Voldoende en veilig bewegen

- Zorg voor goed passende schoenen met stroeve zolen tijdens het lopen, zodat u niet uitglijdt of struikelt.
- Probeer te blijven bewegen. Dit kan ook samen met uw bezoek. Overleg daarvoor met de verpleegkundige of dit kan en mag. Loop liever drie maal daags een klein stukje dan één keer per dag een grote afstand.
- Ga, als u enige tijd op bed hebt gelegen, onder begeleiding van een verpleegkundige uit bed.
- Maak zo nodig gebruik van een loophulpmiddel, zoals een rollator, looprek of stok. Indien u gebruik maakt van een loophulpmiddel, zorg er dan voor dat deze op de juiste hoogte is afgesteld. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan u hierbij helpen. Ook met oefenen hoe u het loophulpmiddel op de juiste manier kunt gebruiken.
- Samen met de fysiotherapeut kunt u werken aan spierkrachtverbetering en het verbeteren van het evenwicht.
- Mocht u toch op bed verblijven: overleg met verpleegkundige of fysiotherapeut welke oefeningen u in bed zou kunnen doen om de spierkracht te verbeteren.

Te lage bloeddruk bij gaan staan en bukken

- Zet de hoofdsteun van uw bed wat omhoog voordat u gaat slapen. Hierdoor zakt de bloeddruk minder bij het opstaan en voelt u zich minder duizelig.
- Wanneer u opstaat, doe dit dan langzaam en blijf even op de rand van het bed zitten. Span de spieren van de benen een paar keer aan door de tenen van uw voeten omhoog te bewegen.
- Zet een stoel dicht bij uw bed, zodat u daarop kunt zitten wanneer u duizelig wordt.
- Neem geen hete douches. Maak bij het douchen gebruik van een douchestoel.

Verwardheid of geheugenproblemen

- Als u verward bent kan het prettig zijn dat een familielid aanwezig is. In overleg met de verpleegkundige kunnen afspraken gemaakt worden over bezoek buiten de vastgestelde bezoektijden om.

Veilig medicijngebruik

- Wees alert op het ontstaan van bijwerkingen van medicijnen. Vooral slaapmiddelen en rustgevendende middelen kunnen het risico op vallen verhogen. Bijwerkingen kunnen zijn: sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Als u dit merkt geef dit dan door aan uw verpleegkundige.

Toiletgang

- Probeer te achterhalen hoe vaak u naar het toilet moet (welke tijden) zodat u dit op tijd kunt aangeven. De verpleegkundige kan u dan hulp en ondersteuning bieden.
- U kunt altijd gebruik maken van een poststoel naast het bed.

Verminderd gezichtsvermogen en gehoor

- Gebruik uw gehoorapparaat. Laat zonodig de verpleegkundige het gehoorapparaat controleren.
- Gebruik uw bril.
- Wanneer u veel problemen heeft met zien, geef dit dan aan in het ziekenhuis.
- Dan kan de verpleegkundige hier rekening mee houden en zo nodig herkenningspunten in de kamer aanbrengen, zoals een stoel op een vaste plek.
- U kunt een verwijzing vragen voor een afspraak met een oogarts. U kunt met de arts uw zicht bespreken en kijken of er verbeteringen mogelijk zijn.

De provocatieverpleegkundige en arts voeren de provocatietest uit onder toezicht van een stafarts (allergoloog).

Wat kunt u doen bij herhaaldelijk vallen?

Valpolikliniek

Wanneer u het afgelopen jaar 2 keer of vaker gevallen bent, meldt dit dan aan uw huisarts. De huisarts kan u onderzoeken en u eventueel doorsturen naar de valpolikliniek. Bij de valpolikliniek wordt de oorzaak van uw vallen onderzocht. De uitslag van het onderzoek wordt met u besproken. Ook de maatregelen om vallen te voorkomen worden met u besproken en opgeschreven. Dit heet een behandelplan.

Aanpassingen in de thuissituatie

Thuis kunnen aanpassingen gemaakt worden om het veiliger te maken. U kunt bijvoorbeeld denken aan het monteren van een douchestoel, handgrepen in de badkamer, een antislipmat, een draagbaar alarmsysteem of een poststoel naast uw bed. Wanneer u daar meer over wilt weten kunt u contact opnemen met uw thuiszorgwinkel of uw huisarts. Ook kunt u terecht bij het WMO loket van de gemeente of kan er een ergotherapeut ingeschakeld worden. Daarnaast heeft de patiëntenorganisatie Consument en Veiligheid informatie over veiligheid in en om het huis. Het contactadres van deze organisatie vindt u achterin deze folder.

Alarmsystemen

Bent u alleenwonend of veel allen thuis? Dan is het belangrijk dat u in een noodsituatie iemand kunt waarschuwen. Een alarmsysteem dat u op u lichaam draagt, bijvoorbeeld om uw hals onder uw kleding, is een uitstekend hulpmiddel. Door op de knop van de het alarmsysteem te drukken, kunt u iemand waarschuwen die u kan helpen. Ga na of en hoe in uw woonplaats de alarmcentrale is geregeld en onder welke voorwaarden u zich kunt aansluiten. Ook is het mogelijk om een mobiele telefoon bij u te dragen. Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten, burens of familie af om dagelijks even contact met elkaar op te nemen. Dit is een efficiënte oplossing die tevens de sociale contacten bevordert.

Meer informatie

Valpolikliniek, afdeling Geriatrie

UMC Utrecht

Heidelberglaan 100

3584 CX, Utrecht

Telefoonnummer: 088 75 583 78.

Consument en Veiligheid

Bij Consument en Veiligheid werken ze aan het verbeteren van de veiligheid van de leefomgeving van mensen. Zij verzorgen in het kader van consumentenvoorlichting het thema veiligheid in en om huis.

Servicedesk Consument en Veiligheid:

Telefoonnummer: 020 51 145 67

(op maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 13.00 uur)

E-mail: info@veiligheid.nl

Website: www.veiligheid.nl

Stichting Welzijn Ouderen

De medewerkers van Stichting Welzijn Ouderen (SWO) bieden informatie en advies over allerlei voorzieningen. Zij zorgen tevens voor bemiddeling en begeleiding bij het daadwerkelijk regelen van de voorzieningen. Voorbeelden zijn huishulp, personenalarmering, maaltijdvoorziening, activiteiten, cursussen, vervoer, hulpmiddelen of aanpassingen thuis. Meer informatie vindt u in uw gemeentegids.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw huisarts, verpleegkundige, behandelend arts of fysiotherapeut.

Divisie Interne Geneeskunde en Dermatologie

Afdeling Geriatrie

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

T. 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2016, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55