

Behandeling

# Vallen voorkomen: adviezen voor thuis

Bij mensen die 50 jaar of ouder zijn, kan een valpartij ernstige gevolgen hebben.

Als u valt dan heeft u meer kans op een botbreuk. Er zijn een aantal omstandigheden waardoor u meer kans heeft om te vallen. In deze informatie leest u meer over deze omstandigheden en geven daarbij steeds adviezen, \* = de adviezen die voor u gelden.

Als u over een bepaald onderwerp meer informatie wilt hebben, kunt u hiervoor terecht bij uw huisarts. Die kan u dan verder verwijzen naar bijvoorbeeld het onderzoekstraject vallen (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoekstraject-vallen>) op de polikliniek Geriatrie van het Jeroen Bosch ziekenhuis. U kunt ook contact opnemen met de polikliniek Geriatrie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, telefoonnummer (073) 553 86 29.

**(073) 553 86 29**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Omstandigheden vallen en adviezen om vallen te voorkomen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

### Flauwvallen

Flauwvallen is een vorm van bewusteloosheid die kort duurt en vanzelf weer overgaat. De oorzaak hiervan is dat er minder bloed stroomt naar de hersenen. Vaak voelt u dit aankomen en kunt u voorkómen dat u valt. Maar soms leidt dit toch tot een val.

Flauwvallen is vaak het gevolg van een te lage bloeddruk of een verandering van het hartritme. Daardoor kan er te weinig bloed naar de hersenen worden gepompt. Als de bloedtoevoer langzaam vermindert, ontstaan er meestal verschillende waarschuwingstekens. U krijgt dan bijvoorbeeld een licht gevoel in het hoofd, u ziet zwarte vlekken of u hoort zoemen in de oren. Bij jongeren ontstaat dit bijvoorbeeld door stress of schrik (zien van bloed).

### Oorzaak van flauwvallen

Meestal ontstaat flauwvallen door een daling van de bloeddruk bij het gaan staan. De bloedvaten in de benen worden onvoldoende samengeknepen in staande houding. Hierdoor zakt het bloed naar de benen. De reflex die de bloeddruk op peil houdt bij het opstaan uit een zittende of liggende houding, is verminderd. De bloeddruk zakt vanaf het moment van opstaan. Binnen enkele seconden tot vele minuten heeft de bloeddruk een niveau bereikt waarbij de hersenen niet meer functioneren, en u dus flauwvalt. Bij oudere mensen kan dit ook langer dan enkele minuten aanhouden. Het kan ook ontstaan na het plassen of na het eten. Of deze bloeddrukdaling bij het gaan staan weer voorbij gaat, hangt erg af van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling.

# Daling van de bloeddruk bij het gaan staan: adviezen

## Voeding

- 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.
- Drink voldoende: 2 tot 2,5 liter per dag.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk niet te veel daalt, door verplaatsing van bloed naar de darmen.

## Medicijnen

Medicijnen die invloed hebben op het hart- en vaatstelsel, kunnen uw klachten erger maken. Voorbeelden hiervan zijn neusdruppels met xylometazoline, bloeddrukmedicijnen, medicijnen tegen psychische klachten, en verdovingen bij de tandarts. Overleg hierover met uw arts of tandarts.

## Beweging

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, verergeren de klachten.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen of gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan rustig overeind.
- Sta niet langere tijd stil. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en stevig op beide benen gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan gaan zitten als u klachten krijgt.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Wacht met weglopen als u licht in het hoofd wordt.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

## Waar kunt u nog meer op letten?

- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger. Of gebruik kussens onder het matras om uw benen hoger te leggen.
- Neem geen hete douches. Douch op een stevige stoel

## Medicijnen

Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten zoals vallen. Toch kan het nodig zijn om deze medicijnen wel te blijven gebruiken. Het is belangrijk om zorgvuldig met de medicijnen om te gaan. Dan werken ze het beste en heeft u minder kans op bijwerkingen. Onderstaande punten zijn daarbij belangrijk.

## Gebruik zo min mogelijk kalmeer- en slaapmiddelen

Deze middelen maken de kans om te vallen veel groter. Overleg goed met uw arts of er geen andere oplossing voor uw klachten bestaat. Als het mogelijk is, gebruik dan lichtere middelen die minder lang doorwerken, waardoor u minder last heeft van ongewenste effecten.

## Vraag na of de verschillende medicijnen goed samengaan

- Sommige medicijnen gaan niet goed samen. Mogelijk gebruikt u combinaties van medicijnen die invloed hebben op elkaars werking. Dat kan gebeuren als u van verschillende artsen medicijnen krijgt, en zelf misschien ook nog medicijnen in de winkel koopt. Uw arts kan dit voor u controleren. Vertel daarom altijd aan uw arts welke medicijnen u allemaal gebruikt. Ook als het gaat om (homeopathische) middelen die u zelf koopt. Sommige plantbereidingen versterken bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen.
- Bij uw eigen apotheek kunt u gratis het Actueel Medicatie Overzicht (AMO) krijgen. Hierin staan alle medicijnen die u gebruikt, ook de middelen die u zonder recept heeft aangeschaft. Neem dit medicijnoverzicht mee bij ieder bezoek aan een arts.

## Verzamel voldoende informatie over het medicijn

Uw arts en uw apotheker kunnen u alle informatie geven over de medicijnen die u gebruikt. Ook de bijsluiter is een belangrijke bron van informatie. De apotheek maakt vaak zelf een bijsluiter bij een bepaald medicijn, die duidelijker is, en beter te begrijpen. Vraag ernaar in uw apotheek.

## Neem uw medicijnen op de juiste manier in

- Vraag uw arts om een zo duidelijk mogelijk schema voor het innemen van uw medicijnen. Houdt u zich precies aan dit schema.
- Zorg dat u zoveel mogelijk rechtop zit tijdens het innemen van uw medicijnen. Zorg dat u er voldoende bij drinkt.
- Bespreek het met uw apotheker als u moeite heeft met het innemen van de medicijnen. Vaak is een medicijn ook in een andere vorm te krijgen die voor u makkelijker kan zijn.
- Verder kunt u allerlei hulpmiddelen bij de apotheek krijgen. Bijvoorbeeld een tablettensplijter, als u het doorslikken van grote tabletten lastig vindt. Maar ook een innameschema of een weekdoos, als u moeilijk kunt onthouden op welk tijdstip van de dag u welk medicijn moet innemen of als u meerdere medicijnen op verschillende tijden van de dag in moet nemen.

## Bewaar uw medicijnen op de juiste manier

- Meestal 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 bijsluiter.
- Houdt u ook de houdbaarheidsdatum van uw medicijnen in de gaten.
- Breng medicijnen die u niet meer gebruikt terug naar de apotheek of lever ze in bij de chemokar.

## Wees matig met alcohol

Gebruik zo min mogelijk alcohol.

## Diabetes Mellitus (suikerziekte)

### Te hoge of te lage bloedsuikerspiegel

Als u diabetes mellitus heeft, dan kan het gebeuren dat uw bloedsuiker soms te hoog of soms te laag is. Hierdoor heeft u een groter risico om te vallen. Let goed op de verschijnselen die bij een te hoge bloedsuiker horen (hyperglykemie ofwel 'hyper'). Bijvoorbeeld moeheid, vaak plassen, dorst, droge tong. Let ook goed op de verschijnselen die bij een te lage bloedsuiker horen (hypoglykemie of 'hypo'). Bijvoorbeeld wisselend humeur, hoofdpijn, duizeligheid, beven, zweten.

### Voetverzorging

Zorg voor een goede verzorging van uw voeten en teennagels. Eventuele wondjes genezen minder goed bij mensen met diabetes mellitus. Wondjes aan uw voeten kunnen problemen geven tijdens het lopen. Als er wondjes zijn die niet behandeld worden, kan dit uiteindelijk zelfs leiden tot amputatie.

# Woonomgeving

## Algemeen

- Als u iets wilt pakken dat hoog staat, gebruik dan een stevige huishoudtrap met beugel. Ga nooit op een stoel of krukje staan.
- Zorg dat er op elke verdieping een makkelijk te bereiken telefoontoestel aanwezig is. Haast u niet als de telefoon rinkelt.
- Zorg voor goede schoenen, ook als u in huis loopt.

## Vloeren

- Zorg dat er geen losliggende snoeren op de vloeren liggen.
- Verwijder losse kleden en tapijten. Als dit niet mogelijk is, maak tapijten dan vast aan de vloer of zorg dat ze een antisliplaag hebben.
- Laat niets op de vloer slingeren.
- Loop niet op een natte vloer.

## Lichten

Goed licht in uw woning is erg belangrijk. Dit wordt vaak onderschat. Enkele tips om valpartijen door slechte verlichting te voorkomen:

- Zorg voor gelijkmatige, niet verblindende lampen in heel het huis.
- Zorg dat vooral de trap goed verlicht is, omdat veel valpartijen op de trap gebeuren.
- Zorg vooral voor goede, niet verblindende lampen van de slaapkamer naar het toilet en gebruik deze ook. Wees hier niet voorzichtig mee, om uw partner niet wakker te maken.
- Zorg voor een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.
- Zorg dat het looppad vrij is van hindernissen.

## Badkamer en toilet

- Breng hulpmiddelen aan zoals een handgreep bij toilet, douche en bad als u steun nodig heeft bij het opstaan.
- Gebruik geen steunpunten die niet als steunpunt bedoeld zijn, zoals een fontein, glijstang, deurklinken of verwarmingsbuizen.
- Gebruik een stoel met armleuningen in de douche.
- Zorg in natte ruimtes voor antislipmatjes: in en naast de douche en in en voor het bad. Deze antislipmatjes moeten goed plakken en regelmatig vervangen worden als dit niet meer zo is. Gebruik geen andere toilet- en badkamer-matten.

## Trappen

- Laat geen spullen op de trap liggen.
- Zorg in ieder geval voor 1 leuning, als het mogelijk is zelfs 2 leuningen.
- Zorg voor een antisliplaag of strip op treden die niet bekleed zijn met een vloerbedekking.
- Zorg dat er een goed verschil is tussen de onderste treden en de vloer, zodat u de onderste treden niet mist.

## Woonkamer

- Plaats in de woonkamer geen meubels die omvallen als u erop zou leunen.
- Zorg voor voldoende loopruimte tussen de meubels door.

- Leg geen losse kledjes in de woonkamer.

## Keuken

- Maak keukenkastjes na gebruik steeds weer dicht zodat u er niet achter kunt blijven hangen.
- Zet spullen die u veel gebruikt in kastjes die makkelijk bereikbaar zijn.

## Als u minder goed ziet?

Als u minder goed ziet, heeft u een groter risico om te vallen. U merkt dan minder snel een obstakel of oneffenheid in de ondergrond op. Daarom volgen hier een aantal tips om vallen door dat u slecht ziet te voorkomen.

- Gebruik geen bril die van een ander persoon is.
- Laat 1 keer per jaar bij een opticien of oogarts uw ogen controleren. Deze kan bekijken of de glazen van uw bril nog wel de juiste sterkte hebben. Als u nog geen bril draagt, controleert de opticien of oogarts of het nodig is dat u om voortaan een bril draagt.
- Zorg dat er voldoende licht in uw huis is, vooral op plekken die gevaarlijke situaties kunnen opleveren.
- Maak 's nachts het licht aan als u naar het toilet gaat.

## Botontkalking

Als u 50 jaar of ouder bent en u valt, dan loopt u een grotere kans op een botbreuk. Dat komt omdat de botten brozer worden. Tussen de 50 en 70 jaar wordt vooral de pols gebroken, terwijl mensen boven de 70 jaar steeds vaker een heup breken. Vooral vrouwen met een lichte huidskleur hebben een verhoogde kans op botontkalking (osteoporose). Zo heeft een blanke vrouw op 50-jarige leeftijd meer dan 50% kans om in haar verdere leven iets te breken.

De huisarts kan met u bespreken of u een verhoogd risico heeft op botontkalking.

Als bij u sprake is van botontkalking, kunnen de volgende maatregelen zinvol zijn:

- Eet en drink calciumhoudende producten zoals kaas en melk. Daarvan is bewezen dat het helpt tegen botontkalking.
- Dit geldt ook voor extra bewegen, en overdag buiten komen. Onder invloed van zonlicht maakt uw lichaam vitamine D aan. Deze vitamine is goed voor het opnemen van extra calcium uit de darmen.
- Bij botontkalking is het vaak nodig om medicijnen in te nemen. Overleg met uw huisarts of arts of u daarvoor in aanmerking komt. Deze medicijnen moet u wel lange tijd in te nemen, tot 7 jaar. Bij mensen die ouder zijn dan 85 jaar, is het effect van deze medicijnen al aangetoond na inname van minder dan 1 jaar.

## Verliezen van urine of ontlasting (incontinentie)

Incontinentie is soms het gevolg van een verminderde spierkracht of verminderde balans. Door deze oorzaken aan te pakken, kan de incontinentie soms worden behandeld. Blijft het moeilijk voor u om op tijd bij het toilet te komen? Dan is het verstandig om incontinentiemateriaal te gebruiken. Dan hoeft u zich niet zo te haasten naar het toilet. Want door uzelf te haasten, heeft u meer kans om te vallen. 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.

## Wat als u gevallen bent?

Als u gevallen bent, kan het lastig zijn om weer overeind te komen. Daarom geven we u hieronder tips.

## Overeind komen

- Rol om tot u op uw buik ligt.
- Druk u omhoog. Kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun geeft om recht te komen.
- Houd het meubel stevig vast.
- Zet 1 voet plat op de grond. Probeer met de steun van beide armen en 1 been rechtop te komen.
- Soms is een trap ook een uitstekende plaats waar u zich langzaam op kunt hijsen, tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw rechtop kunt gaan staan.

## Voorkomen dat u afkoelt

Als u niet meer rechtop kunt komen, zorg dan dat u niet te sterk afkoelt. Trek alles naar u toe dat als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens, handdoeken, tapijtjes, kledingstukken. Probeer de aandacht te trekken van mensen in uw omgeving door lawaai te maken en om hulp te roepen.

## Onderzoek

Accepteer nooit dat u zomaar valt. Als u binnen 6 maanden 2 keer bent gevallen, heeft u recht op een uitgebreid medisch onderzoek. Een dergelijk onderzoek wordt binnen het Jeroen Bosch Ziekenhuis uitgevoerd op de polikliniek Geriatrie (het onderzoekstraject vallen (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoekstraject-vallen>)).

## Valtraining

Overleg met uw (huis)arts of het zinvol is om een valtraining te volgen bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze kan u leren hoe u weer overeind komt als u gevallen bent. Er zijn fysiotherapeuten die hierin gespecialiseerd zijn.

## Sociale alarmering thuis

Woont u alleen, of bent u veel alleen thuis? Dan is het belangrijk dat u in een noodsituatie iemand kunt waarschuwen. Als u gevallen bent en niet zelf op kunt staan en geen telefoon in de buurt heeft, is het moeilijk om iemand te waarschuwen. Een alarmketting kan dan een oplossing zijn. Door op de knop van de alarmketting te drukken, kunt u iemand waarschuwen die u kan helpen. Dit heet sociale alarmering.

De sociale alarmering bestaat uit een alarmapparaat en een halszender. De halszender draagt u om uw hals met het bijgeleverde koordje of clipje. Met de halszender kunt u met 1 druk op de knop hulp invoeren. De zorgcentrale is 24 uur per dag bereikbaar voor het afhandelen van alarmoproepen en meldingen. Op het moment dat uw oproep of melding binnenkomt, zien de verpleegkundigen uw persoonlijke gegevens op de computer in beeld. Zij praten met u via uw alarmapparaat. Zo kunnen zij snel beoordelen welke hulp u nodig heeft en zij regelen deze hulp meteen.

Voor informatie over het aanvragen van sociale alarmering kunt u bellen naar de thuiszorgorganisatie in uw regio. Mensen in de regio 's-Hertogenbosch kunnen terecht bij de Stichting Vivent, telefoonnummer 0900 - 515 25 35.

## Beweging

Bewegen is goed voor de gezondheid tot op hoge leeftijd. U kunt uw spierkracht, coördinatie en ook uw geestelijke conditie onderhouden door lichamelijk actief te blijven. Het oude spreekwoord 'rust roest' geldt nog altijd. U kunt heel gemakkelijk lichaamsbeweging nemen door het doen van de dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld boodschappen, activiteiten in en rond het huis, dagelijks een stukje wandelen en fietsen.

# Schoenen

Zorg dat u goede, stevige schoenen draagt tijdens al deze activiteiten, zowel in huis als buiten. 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 hakken;
- goede, stevige aansluiting aan de hiel;
- een dunne maar stevige laag tussen voetbed en zool.

## Meer Bewegen voor Ouderen

U kunt zich ook aansluiten bij een organisatie die sportactiviteiten biedt speciaal gericht op ouderen. Dit wordt vaak gedaan onder de noemer 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MbvO). De activiteiten zijn aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Alle MbvO-lessen worden verzorgd door bevoegde docenten. Door u aan te sluiten bij het MbvO heeft u meteen een reden om eens de deur uit te gaan en op die manier in contact te komen met andere mensen.

Voor informatie over 'Meer Bewegen voor Ouderen' bij u in de buurt kunt u contact opnemen met de Stichting Welzijn Ouderen in uw eigen gemeente. Voor informatie over 'Meer Bewegen voor Ouderen' in 's-Hertogenbosch verwijzen we u naar de website [www.s-port.nl](https://www.s-port.nl) (<https://www.s-port.nl>)

## Controlelijst veiligheid en vallen voorkomen

De Osteoporose Stichting heeft een lijst opgesteld waarmee u de veiligheid bij u thuis kunt controleren. Zet een V van 'veilig' in elk rondje waarvan de tekst klopt met de situatie bij u thuis.

### Huiskamer

- In de kamer staan spullen niet te dicht op elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u zich niet steeds stoot of struikelt.
- Alle meubels zijn goed stevig, zodat u erop kunt leunen of steun kunt zoeken zonder dat de meubels schuiven of kantelen.
- De luie stoelen zijn niet te diep, zodat opstaan weinig moeite kost.
- Er liggen geen losse kleden op de grond waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- De vloer is voldoende stroef, zodat uitglijden niet kan.
- De telefoon staat op een makkelijk bereikbare plaats.
- Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Het raampje of schuifje om verse lucht binnen te laten is te bedienen zonder klimpartijen.

### Keuken

- De dingen die u vaak nodig heeft staan op grijphoogte.
- De spullen in de provisiekast of kelder zijn zonder rekken en bukken te pakken.
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.

### Gang en trap

- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Er liggen geen obstakels in de gang.

- Er liggen geen spullen op de trap.
- De trap is stroef.
- De vloerbedekking op de trap zit goed vast en de eventuele traproeden ook.
- De trap heeft aan beide zijden een stevige leuning.
- Bij de laatste treden (boven- en onderaan de trap) zit een extra handgreep.

### **Slaapkamer**

- Het bed is voldoende hoog, zodat opstaan geen problemen geeft.
- Er liggen geen losse kledjes waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Er is een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.

### **Badkamer en toilet**

- Er is voldoende ruimte zodat u zich goed kunt draaien.
- Er zijn handgrepen aangebracht als dit nodig is zodat u steun heeft bij het bad, de douche en het toilet. Bijvoorbeeld een douchebeugel.
- Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in het bad niet mogelijk is. Bijvoorbeeld antislipstickers of tegels, douche- of badmat.
- De matjes zijn voorzien van een antisliplaag.
- De deur is ook vanaf de buitenkant open te maken.
- Alle verbindingen zitten vast, lampen worden met een schakelaar bediend.
- Over de hoge rand van het bad of de douche stappen geeft geen problemen.

### **Rondom het huis**

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.

### **Algemeen**

- In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig die stevig, stabiel en antislip is en een steunbeugel heeft.
- Elektrische apparaten en snoeren zijn goed onderhouden.
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is er een telefoon. Deze kan natuurlijk ook draadloos zijn.

### **In geval van nood**

- Voor het geval er iets misgaat, zijn er afspraken gemaakt met burens, kinderen of huisgenoten.
- In geval van nood is er hulp via de telefooncirkel of een alarmeringssysteem.

### **Hoeveel veilige V's kreeg uw huis?**

Tel het aantal V's bij elkaar op en bekijk hieronder hoe veilig uw huis is.



- 28 - 37 Heel goed. Maar denk nog niet: 'Mij kan niets gebeuren'. Blijf opletten.
- 18 - 28 Goed. Blijf opletten. Kan het nog beter? Ga na hoe uw huis 'heel goed' kan worden.
- 9 - 18 Matig. U loopt meer risico dan nodig is. Verbetering op enkele punten is geen overbodige luxe.
- 0 - 9 Slecht. In uw huis is het oppassen geblazen. Verbetering is op veel punten nodig. Wacht hier niet te lang mee!

*Met dank aan de GGD Delftland; Bron: GGD Gooi en Vechtstreek.*

*© Osteoporose Stichting 1998 Osteoporose Stichting, Postbus 430, 5420 AK Rosmalen*

*© European Foundation for Osteoporosis*

## Betrokken afdelingen

Polikliniek Geriatrie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/polikliniek-geriatrie>)

Code ALG-382