

Valpreventie

Tips en informatie

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel bij ouderen. Ongeveer één op de drie thuiswonende ouderen valt minimaal één keer per jaar. Met de juiste aanpak kan het valrisico bij ouderen aanzienlijk verlaagd worden.

Na een val zijn ouderen vaak bang om nog een keer te vallen. Sommigen gaan daarom minder bewegen waardoor de botontkalking versnelt en een volgende val nog meer gevaar oplevert. Valpreventie voor ouderen is dus erg belangrijk.

Tips voor in uw woning

- Voldoende loop- en draairuimte (zeker bij het gebruik van een rollator).
- Keukenindeling: zorg dat alles gemakkelijk bereikbaar is: niet te hoog of diep.
- Kleedjes en losse snoeren verwijderen, geen drempels.
- Aanpassingen in toilet/badkamer zoals beugels, verhoogd toilet, douchezitje, antislipvloer, traplift.
- Stevige houvastpunten (geen wankelende stoelen, tafel of kast).
- Goede verlichting in huis.
- Draag goede schoenen.
- Bij een of meerdere (bijna) valincidenten: laat uw woning bekijken door een ergotherapeut. Deze geeft aan of aanpassingen noodzakelijk zijn. Ergotherapie kunt u inschakelen via de huisarts.
- Doe nooit even iets snel! Dus niet snel naar de telefoon, bel, toilet, enzovoort!

Tips voor rond uw woning

- Lage opstap bij de voordeur / achterdeur.
- Zorg dat de bestrating vlak ligt. Dus geen ongelijke tegels.
- Goede verlichting rond de woning zodat u kunt zien waar u loopt!
- Ook over bovenstaande punten kan een ergotherapeut u adviseren.
- Tips over hulpmiddelen
- Bent u vaker gevallen? Laat u adviseren over een loophulpmiddel. Dat kan bij een fysiotherapeut. Een rollator wordt vergoed door de zorgverzekeraar (U hebt dan wel een verwijzing van de huisarts nodig).
- Gebruik een lange schoenlepel en elastische veters als het schoenen aantrekken niet goed meer lukt.
- Gebruik een "helping hand" om voorwerpen van de grond op te pakken.

Tips over uw persoonlijke gezondheidstoestand

- Bij duizeligheid: Spreek hierover met uw huisarts. Sta altijd rustig op en blijf even staan voor u gaat lopen. Laat u bij aanhoudende duizeligheid adviseren over een loophulpmiddel.
- Vallen en medicijnen: Ga naar uw huisarts. Neem de medicatie die u gebruikt mee!
- Laat uw ogen minimaal 1x per 2 jaar nakijken bij de opticien.
- Bang om te vallen? Bespreek het met uw huisarts! Blijf wel in beweging (maar veilig, bijvoorbeeld met een loophulpmiddel!).
- Doe mee aan een cursus valpreventie waar u onder begeleiding oefent en ook “opsta-technieken” leert!
- Zorg dat u alarm kunt slaan: telefoon op een lage plek, spreek vaste belmomenten af en draag uw personenalarmering.
- Incontinentie: Bespreek het met uw huisarts!
- Botontkalking (osteoporose): Dagelijks een stukje wandelen helpt. Zorg dat u voldoende vitamine D binnenkrijgt. En ook minimaal 20 minuten zonlicht per dag helpt tegen botontkalking.
- Afname spierkracht, uithoudingsvermogen en balans. Zorg dat u (veilig!) in beweging blijft! Vermijd inactiviteit! Zorg dat u een stukje lopen tot uw dagelijkse routine maakt. Gaat bewegen moeilijk of bent u bang om te bewegen: schakel een fysiotherapeut in. Deze adviseert, begeleidt en behandelt.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen of wilt u meer weten over dit onderwerp? Vraag ernaar bij uw huisarts, of uw contactpersoon bij Wilgaerden.

