

# Valpreventie in de thuissituatie

Voorkom een val, wees alert.

U bent zojuist op de Spoedeisende hulp van Amsterdam UMC, locatie AMC behandeld omdat u bent gevallen. Bij deze val heeft u mogelijk letsel opgelopen. U gaat nu weer naar huis. Wij willen u daarom graag voorlichten over hoe u kunt voorkomen dat u in de thuissituatie nogmaals valt.

## Wat is vallen?

Een val is een onbedoelde, plotselinge gebeurtenis waarbij u op de grond terecht komt. Hierbij kan schade aan het lichaam ontstaan, zoals schaafwonden, kneuzingen maar ook breuken. Niet alleen ouderen lopen een verhoogd risico om te vallen, maar ook jongere patiënten kunnen ten val komen tijdens een ziekenhuisopname.

## Wat zijn oorzaken van vallen?

Er zijn verschillende factoren die het risico op vallen verhogen. U loopt meer risico op vallen als u:

- ouder bent dan 70 jaar;
- in de afgelopen 6 maanden gevallen bent;
- hulp nodig heeft bij het uit bed komen, of naar toilet gaan;
- slechter hoort of ziet;
- moeite heeft met de toiletgang, zoals incontinentie van urine of ontlasting of bij het gebruik van plasmedicatie;
- bepaalde medicijnen gebruikt, bijvoorbeeld slaapmiddelen of rustgevendende medicijnen;
- bepaalde ziektes heeft, moeite heeft met bewegen of inschatten van ruimte en tijd;
- tijdens het bezoek op de Spoedeisende hulp een immobiliserend gips of verband heeft gekregen;
- pijn heeft;
- snel kortademig wordt tijdens het bewegen;
- veel drempels, trappen en losliggende kledjes in uw woning heeft.

## Gevolgen van vallen

Een val kan zeer ingrijpend voor u zijn, ook als u daarbij niet gewond bent geraakt. Vaak ontstaat er angst om nog een keer te vallen, hierdoor kunt u onzeker worden. Vallen kan ook een teken van een onderliggende ziekte zijn en het is daarom belangrijk om dit te melden bij de arts of verpleegkundige.

## **Wat kunt u thuis zelf doen?**

U kunt een aantal dingen thuis doen om te voorkomen dat u nogmaals valt.

### **Train evenwicht en spierkracht**

Een goed evenwicht en goede spierkracht zijn belangrijk om vallen te voorkomen. In de brochure van veiligheidNL staan testjes die u kunt doen. U kunt zich ook inschrijven voor een van de trainingen van de GGD. Verderop in deze folder leest u meer hierover.

### **Laat uw medicijnen controleren**

Sommige medicijnen beïnvloeden bloeddruk, evenwicht of de hersenen. Bespreek met de huisarts uw medicatie in relatie tot uw val(neiging). Zorg ervoor dat uw huisarts of apotheker uw medicatie regelmatig controleert.

### **Eet lekker en gezond**

Goede spierkracht is afhankelijk van voeding, ook houdt het de botten stevig en de gewrichten soepel. Eet voldoende, eet iedere dag groente en fruit, drink voldoende water en overleg met de huisarts of het raadzaam is om dagelijks vitamine D te nemen. Wees voorzichtig met het gebruik van alcohol.

### **Laat uw ogen controleren**

Goed zicht is van belang voor een goede balans. Laat uw ogen testen en herhaal dit regelmatig. Zorg voor de juiste bril in overleg met een opticien. Een varifocus-bril is handig voor thuis, maar buiten kunt u drempels en obstakels soms minder goed zien door het leesvenster. Zorg dat de brillenglazen schoon zijn.

### **Draag goed passende schoenen**

Besteed aandacht aan goed schoeisel. Schoenen moeten goed passen en geen gladde zool hebben.

### **Maak het thuis veilig**

Maak uw huis veilig met een aantal kleine aanpassingen.

- Zorg voor voldoende verlichting en goed te bereiken lichtsakelaars.
- Geen drempels.
- Werk kabels en snoeren weg.
- Zorg voor vloerkleden en matjes met een goede antislip-laag.
- Met speciale steunen/handgrepen kunt u veilig uit bad en douche komen.
- Gebruik een hoger toilet of toiletverhoger.
- Slaap in een verhoogd bed waar u makkelijk uit kunt komen.
- Gaat u eerst even op bedrand zitten, voordat u opstaat uit bed.
- Zorg voor zo min mogelijk losliggende spullen op de vloer en op de trap.
- Gebruik een rollator of looprek en laat deze jaarlijks controleren.

### **Trainingen**

U kunt ook een training volgen om te voorkomen dat u valt. Bijvoorbeeld:

- In balans training: vinden van een betere balans.
- Otago training: verbeteren van kracht en evenwicht.
- Zicht op evenwicht: herkennen van risico's en vertrouwen krijgen in eigen mogelijkheden.

- Vallen verleden tijd: leer een val te breken en zo risico op letsel te verkleinen.

Wilt u weten wanneer deze trainingen bij u in de buurt worden georganiseerd? Kijk dan op [www.laatjenietvallen.nl](http://www.laatjenietvallen.nl).

## **Meer informatie**

Voor een uitgebreidere beschrijving kunt u de website van VeiligheidNL bezoeken en de brochure “Blijf overeind, voorkom vallen” downloaden of bestellen. U vindt deze brochure op [www.veiligheid.nl/kennisaanbod/folder/folder-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val](http://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/folder/folder-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val).