

## Voorkomen van vallen

*Een valpartij kan ernstige gevolgen hebben. Vanaf de leeftijd van 50 jaar neemt het aantal botbreuken door een val toe. Vallen kan veel consequenties hebben voor uw dagelijks functioneren.*

Er zijn een aantal omstandigheden die de kans op een valpartij vergroten. Deze omstandigheden nemen we in deze folder stapsgewijs door. We geven daarbij steeds adviezen. Als u over een bepaald onderwerp meer informatie wilt hebben, kunt u hiervoor terecht bij uw huisarts. Deze kan u dan verder verwijzen naar bijvoorbeeld de polikliniek Geriatrie van Meander Medisch Centrum.

In deze folder komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. orthostase
2. medicijngebruik
3. diabetes mellitus (suikerziekte)
4. de woonomgeving
5. de ogen
6. botontkalking: medicijnen en adviezen
7. incontinentie (ongewenst verliezen van urine of ontlasting)
8. wat als u gevallen bent?
9. sociale alarmering
10. bewegen

### 1. Orthostase

Bij een te lage bloeddruk kan er te weinig bloed naar de hersenen worden gepompt. Als de bloedtoevoer naar de hersenen 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 de meeste ouderen ontstaat flauwvallen door een daling van de bloeddruk bij het gaan staan. Dit heet orthostatische hypotensie. De bloedvaten in de benen worden in staande houding onvoldoende samengeknepen. 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, is erg afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling.

Meer informatie hierover is te vinden in de aparte folder over Orthostatische hypotensie.

### 2. Medicijngebruik

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. Het is belangrijk om zorgvuldig met de medicijnen om te gaan.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

Dan werken ze het beste en heeft u minder kans op bijwerkingen. Hierbij zijn de volgende punten van belang:

#### **Beperk het gebruik van kalmeer- en slaapmiddelen**

Deze maken de kans om te vallen 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 en daardoor minder ongewenste effecten met zich meebrengen.

#### **Vraag na of de verschillende medicijnen goed samengaan.**

- 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. Uw arts kan dit voor u nagaan. Vertel daarom altijd aan uw arts welke medicijnen u allemaal gebruikt. Ook als het gaat om (homeopathische) middelen die u zelf koopt. Sommige plantenbereidingen versterken bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen.
- Bij uw eigen apotheek kunt u gratis “het geneesmiddelenpaspoort” verkrijgen. Hierin staan alle medicijnen vermeld die u gebruikt, ook de middelen die u zonder recept heeft aangeschaft. Neem dit geneesmiddelenoverzicht mee bij ieder bezoek aan een medisch specialist.

#### **Verzamel voldoende informatie over het medicijn**

Uw arts en uw apotheek 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.

#### **Wees matig met alcohol, gebruik maximaal 1 consumptie per dag.**

#### **Neem uw medicijnen op de juiste manier in**

- Vraag uw arts om een zo duidelijk mogelijk schema op te stellen voor het innemen van uw medicijnen. Houdt u zich precies aan dit schema.
- Zorg dat u zoveel mogelijk rechtop zit tijdens het innemen van de medicijnen. Zorg dat u er voldoende bij drinkt.
- Als u moeite heeft met het innemen van de medicijnen, bespreek dat met de apotheker. Vaak is een medicijn ook in een andere “toedieningsvorm” te krijgen die voor u gemakkelijker kan zijn.
- Verder zijn er allerlei hulpmiddelen bij de apotheek te krijgen, bijvoorbeeld een tablettensplijter (als u het doorslikken van grote tabletten lastig vindt), een innameschema of een baxterrol (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 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 en huisdieren. Als een medicijn op een speciale plaats bewaard moet worden, bijvoorbeeld in de koelkast, dan staat dit in de bijsluiter vermeld.
- Houdt u ook de houdbaarheidsdatum van de medicijnen in de gaten.
- Breng de middelen die u niet meer gebruikt terug naar de apotheek.

### **3. 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 grotere kans om te vallen. Let goed op de verschijnselen die bij een te hoge bloedsuiker horen

(hyperglykemie ofwel “hyper”). Let ook goed op de verschijnselen die bij een te lage bloedsuiker horen (hypoglykemie of “hypo”). Hieronder worden de verschijnselen vermeld:

| Hypo  | Hyper  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wisselend humeur</li> <li>✓ Hoofdpijn</li> <li>✓ Beven</li> <li>✓ Moeheid</li> <li>✓ Duizeligheid</li> <li>✓ Slecht zien</li> <li>✓ Bleekheid</li> <li>✓ Zweten</li> <li>✓ Honger</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Moeheid</li> <li>✓ Droge tong</li> <li>✓ Vaak plassen</li> <li>✓ Slaperigheid</li> <li>✓ Dorst</li> </ul> |

### Voetverzorging

Wees alert op goede voet- en teennagelverzorging. Eventuele wondjes genezen minder goed bij mensen met diabetes mellitus. Wondjes aan de voeten kunnen problemen geven tijdens het lopen. Als er wondjes zijn die niet behandeld worden, kan dit uiteindelijk zelfs leiden tot amputatie.

## 4. De 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 gemakkelijk te bereiken telefoon aanwezig is. Haast u niet als de telefoon rinkelt.

### 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 antislip laag hebben.
- Laat niets op de vloer slingeren.
- Loop niet op een natte vloer.

### Verlichting

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

- Zorg voor gelijkmatige, niet-verblindende verlichting in heel het huis.
- Zorg dat vooral de trap goed verlicht is, omdat veel valincidenten bij ouderen op de trap gebeuren.
- Zorg vooral voor goede, niet-verblindende verlichting van de slaapkamer naar het toilet. Gebruik deze ook. Wees hier niet voorzichtig mee om de 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 obstakels.

### 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, uitsluitend antislipmatten.

### Trappen

- Laat geen spullen op de trap liggen.
- Zorg in ieder geval voor één leuning, als het mogelijk is zelfs twee leuningEN.
- Laat treden die niet bekleed zijn met een vloerbedekking voorzien van een antisliplaag of strip.
- Zorg voor een goed onderscheid 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.

## 5. De ogen

Als u minder goed ziet, loopt 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 slecht zien te voorkomen.

- Gebruik geen bril die van een andere persoon is.
- Laat één keer per jaar bij een opticien of oogarts uw ogen nakijken. Deze kan bekijken of de bril die u gebruikt nog wel de juiste sterkte van glazen heeft. Als u nog geen bril draagt, controleert de opticien of oogarts of het nodig is om voortaan een bril te gaan gebruiken.
- Zorg dat de verlichting in huis voldoende is, vooral op plekken die gevaarlijke situaties kunnen opleveren.
- Doe 's nachts licht aan als u naar het toilet gaat.

## 6. Botontkalking

De botten worden bij het ouder worden brozer. Daardoor heeft u een grotere kans op een botbreuk. De huisarts kan met u doornemen of u een verhoogd risico heeft op botontkalking.

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

- Eet en drink calcium houdende 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.

## Medicijnen

Bij botontkalking is het vaak nodig om medicijnen in te nemen. Overleg met uw huisarts of specialist of u daarvoor in aanmerking komt. Deze medicijnen dient u wel lange tijd in te nemen, tot zeven jaar. Bij mensen die ouder zijn dan 85 jaar is het effect van deze medicijnen al aangetoond na inname van minder dan een jaar.

## 7. Incontinentie (ongewenst verliezen van urine of ontlasting)

Incontinentie is soms het gevolg van een verminderde spierkracht of verminderde balans. Door deze oorzaken aan te pakken, kunnen we soms de incontinentie behandelen. Blijft het voor u moeilijk om op tijd naar 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, loopt 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.

## 8. Wat als u gevallen bent?

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

### Overeind komen

- Rol om tot u op de buik ligt.
- Druk u omhoog. Kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om recht te komen.
- Houd het meubel stevig vast.
- Zet één voet plat op de grond. Probeer met de steun van beide armen en één 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.

### Voorkom dat u afkoelt

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

### Onderzoek

Accepteer nooit dat u zomaar valt. Als u binnen zes maanden tweemaal bent gevallen, overleg dan met uw huisarts of verder onderzoek naar de oorzaak nodig is.

### Valtraining

Overleg met uw huisarts 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.

## 9. Sociale alarmering thuis

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

De sociale alarmering bestaat uit een alarmapparaat en een zender. De zender draagt u om de hals met een bijgeleverd koordje of clipje. Met de hals alarm kunt u met één druk op de knop hulp inroepen. De zorgcentrale is 24 uur per dag bereikbaar voor het afhandelen van alarmoproepen en meldingen. Op het moment van uw oproep of melding 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 ze moeten inroepen en regelen zij deze hulp onmiddellijk.

Voor informatie over het aanvragen van deze sociale alarmering kunt u contact opnemen met de thuiszorgorganisaties in uw buurt.

## 10. Bewegen

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 binnenshuis als buitenshuis. 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

### Valrisico

Via een fysiotherapeut kunt u zich eventueel aanmelden voor het volgen van een valpreventietraining.