

Ouderengeneeskunde

Vallen voorkomen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Als u 50 jaar of ouder bent (en soms al eerder), kan een val ernstige gevolgen hebben. Vanaf deze leeftijd neemt het aantal botbreuken door een val snel toe. U kunt bang worden om opnieuw te vallen. Dit kan er toe leiden dat het leven steeds minder plezierig wordt. Voor sommige ouderen betekent een val het einde van hun onafhankelijkheid.

Er zijn een aantal omstandigheden die de kans op een val vergroten. Deze omstandigheden nemen we in deze folder stapsgewijs door. We geven daarbij steeds adviezen. Bij de huisarts of op een val- en balanspoli kan onderzocht worden welke omstandigheden op uw situatie betrekking hebben. Als u over een bepaald onderwerp meer informatie wilt hebben, kunt u hiervoor terecht bij uw behandelend arts.

In deze folder komen achtereenvolgens de volgende onderwerpen aan bod:

1. Flauwvallen
2. Medicijngebruik
3. Vitamine D
4. Ogen
5. Spierkracht
6. Balans
7. Incontinentie (ongewenst verliezen van urine of ontlasting)
8. Botontkalking: medicatie
9. Valangst na een val
10. Rollator
11. Goed schoeisel
12. Sociale alarmering thuis
13. Adviezen valpreventie in de thuissituatie

1. Flauwvallen

Flauwvallen is vaak het gevolg van een te lage bloeddruk of 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.

Oorzaak van flauwvallen

Bij de meeste ouderen ontstaat flauwvallen door een daling in de bloeddruk bij het gaan staan. Dit heet orthostatische hypotensie, wat letterlijk 'een lage bloeddruk bij staan' betekent. Het hebben van orthostatische hypotensie is een risicofactor om te vallen.

Bij het opstaan daalt uw bloeddruk. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten zoals lichtheid in het hoofd, wazig zien en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren. Als de klachten ernstig zijn, kan onwel worden of bewusteloosheid optreden.

Aduiezen

In overleg met uw behandelend arts zijn er verschillende maatregelen mogelijk, bijvoorbeeld:

- Zorg ervoor dat u genoeg drinkt (2 tot 2,5 liter per dag).
- Ga overdag niet liggen. Na een tijd gelegen te hebben verergeren de klachten.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Blijf 's morgens en 's nachts eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Als u opstaat, eerst de billen stevig intrekken en kuitspieren aanspannen.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen.
- Sta niet te lang stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan of kruis uw benen en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen.
- Vermijd heet douchen en baden.
- Gebruik kleine maaltijden. Uw bloeddruk daalt dan niet overmatig door verplaatsing van bloed naar de darmen. Cafeïne houdende koffie bij het eten kan helpen.
- Zet het hoofdeinde van uw bed op $\pm$ 30 centimeter hoge klossen.
- Soms helpen elastische kousen tot taillehoogte of een buikband, overleg dit met uw arts.
- Als u naar buiten gaat, kunt u een opvouwbaar stoeltje of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.
- Soms moeten uw medicijnen aangepast worden of is medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen.

2. Medicijngebruik

Hoe meer geneesmiddelen 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. 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 middelen worden over het algemeen te veel voorgeschreven. Ze maken de kans om te vallen aanzienlijk veel groter. Overleg goed met uw arts of er geen andere oplossing is voor uw klachten. Als het mogelijk is, gebruik dan lichtere middelen die minder lang doorwerken en daardoor minder ongewenste effecten met zich meebrengen.

Combinaties van verschillende medicijnen

Sommige medicijnen gaan niet goed samen. Mogelijk gebruikt u medicijnen die elkaars werking beïnvloeden. Zo kunt u denken aan plastabletten in combinatie met bloeddrukverlagers. Uw arts kan bepalen of deze combinatie voor u nodig is.

3. Vitamine D

Vitamine D is essentieel voor het lichaam. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking (osteoporose), een verminderde weerstand en zwakkere spieren. Vitamine D komt van nature in een beperkt aantal voedingsmiddelen voor. Ook kan de mens onder invloed van zonlicht zelf vitamine D aanmaken. Echter, naarmate mensen ouder worden, is de huid minder goed in staat om vitamine D aan te maken. De gezondheidsraad adviseert alle personen van 70 jaar en ouder om dagelijks een vitamine D supplement in te nemen.

Bronnen van vitamine D

Vitamine D zit in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Ook leveren vlees en eieren wat vitamine D, maar een stuk minder. In Nederland wordt ook vitamine D toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten (maar niet aan olie). In roomboter zit van nature vitamine D, maar veel minder dan wat er wordt toegevoegd aan margarines en halvarines.

4. Ogen

Om valongevallen te voorkomen is goed zicht van belang. Bij het ouder worden gaan ogen vaak achteruit. Personen ouder dan 55 jaar wordt aangeraden om elk jaar de ogen te laten controleren door een optometrist bij een opticien. Kijk in de telefoongids voor een optometrist bij u in de buurt, of ga naar www.optometrie.nl

Komt er uit de test bij de optometrist dat u een (nieuwe) bril nodig heeft? Houdt u er dan rekening mee dat het even duurt voordat u gewend bent aan de (nieuwe) bril. In deze wenperiode is de kans op een val groter, vooral bij ouderen die slechter ter been zijn. Doe rustiger aan bij het lopen op de trap en sta rustiger op uit een stoel of uit bed.

Als blijkt dat u staar heeft is, afhankelijk van de ernst, een behandeling gewenst. Onderzoek toont aan dat een staaroperatie de kans op vallen en botbreuken verkleint.

Bril zonder leesgedeelte (monofocaal)

Een bril aanmeten is niet altijd de oplossing. Ouderen die regelmatig buitenshuis komen hebben baat bij het dragen van een bril zonder leesgedeelte.

5. Spierkracht

Door te bewegen blijft u fit. Hierdoor kunt u langer dingen blijven ondernemen. Met een half uur beweging per dag werkt u al voldoende aan uw conditie en houdt u uw spieren soepel. Bewegen is ook belangrijk om uw spieren sterk te houden. Sterke spieren zijn belangrijk om lang zelfstandig te wonen. Met sterke spieren valt u minder snel en blijft u makkelijker staan als u struikelt. Een fysiotherapeut kan u begeleiding geven bij het trainen van de spierkracht. Naast begeleiding door een fysiotherapeut kunt u ook zelf oefeningen doen.

Tips:

- Doe ochtendgymnastiek in uw eigen huiskamer. U kunt bijvoorbeeld meedoen met het programma "Nederland in Beweging" op NPO 1.
- In Nederland zijn er veel mogelijkheden om te bewegen. U kunt bijvoorbeeld denken aan Nordic walking, Meer Bewegen voor Ouderen (gymnastiek) enzovoort. In gemeentegidsen kunt u informatie vinden over wat er in uw buurt te doen is.

6. Balans

Verliest u snel uw evenwicht? Dan is de kans groter dat u (nog) een keer valt. U kunt uw evenwicht wel verbeteren door de onderstaande tips in overweging te nemen. U valt dan minder snel en voelt u zekerder.

Tips:

- Volg een cursus om uw evenwicht te verbeteren. Voorbeelden van cursussen zijn *In Balans*, *Vallen Verleden Tijd* of *Meer Bewegen voor Ouderen*. Ook kunt u het evenwicht trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- Loopt u minder goed doordat u soms uw evenwicht verliest? Overleg dan met een fysiotherapeut. Misschien is een loophulpmiddel voor u geschikt. Bijvoorbeeld een rollator.
- Gebruikt u slaap- of kalmeringsmiddelen? Of gebruikt u meer dan vier verschillende medicijnen tegelijk? Dit kan invloed hebben op uw evenwicht. Neem de tijd om op te staan uit bed of van de stoel.

7. Incontinentie (ongewenst verliezen van urine of ontlasting)

Is het voor u moeilijk 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, loopt u meer kans om te vallen. Informatie over 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. Botontkalking: medicatie

Als u 50 jaar of ouder bent en u valt, dan loopt u een grotere kans op een botbreuk. De meeste mensen tussen de 50 en 70 jaar breken de pols, terwijl boven de 70 jaar steeds vaker een heup wordt gebroken. Vooral vrouwen met een lichte huidskleur hebben een verhoogde kans op botontkalking (osteoporose). De botten worden dan brozer, daardoor heeft u een grotere kans op een botbreuk.

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.

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, in ieder geval tot 5 jaar. Bij mensen die ouder zijn dan 85 jaar, is het effect van deze medicijnen al aangetoond na inname van minder dan een jaar.

9. Valangst na een val

Een val leidt bij ouderen niet alleen tot lichamelijk letsel. Vaak ontstaat er ook een angst om nogmaals te vallen. Maar ook zonder zelf gevallen te zijn kunnen ouderen valangst ontwikkelen.

Leven met (val)angst heeft grote impact op de ervaren kwaliteit van leven. Daarnaast is de kans om (opnieuw) te vallen groter voor ouderen met valangst dan voor ouderen zonder valangst. Door valangst kan de verwerking van informatie die relevant is voor oriëntatie verstoord raken. Hierdoor verslechtert de stabiliteit. Dit kan zo subtiel zijn, dat u zich hier niet van bewust bent, maar het kan de kans op een val wel vergroten. Valangst leidt vaak tot minder fysieke activiteiten, u gaat minder ondernemen. Dit leidt weer tot een verlies van spierkracht, coördinatie en flexibiliteit, waardoor de kans op een val toeneemt. Oftewel door valangst kunt u in een vicieuze cirkel terecht komen. Ouderen met valangst wordt geadviseerd om deel te nemen aan een plaatselijke groepscursus '*Zicht op evenwicht*'. Hierdoor wint u aan vertrouwen en spierkracht waardoor uw valangst vermindert. Informeer bij de plaatselijke stichting welzijn ouderen of thuiszorgorganisatie (bijv. Activite of Marente) waar en wanneer deze cursus in uw woonplaats wordt aangeboden.

10. Rollator

Een rollator is een belangrijk hulpmiddel om de mobiliteit te vergroten en de kans op een val te verkleinen. Het zijn vaak kwetsbare ouderen die een rollator gebruiken. Zo kwetsbaar, dat als ze ondanks de rollator toch vallen, vaak ernstig letsel oplopen.

Rollatorgebruikers wordt geadviseerd om goed geïnformeerd en met een geschikte en gecontroleerde rollator op pad te gaan. Hiervoor is het noodzakelijk om, bijvoorbeeld tijdens een speciale rollatorbijeenkomst, zowel de rollator als de eigen vaardigheden jaarlijks te laten controleren.

Tips voor het gebruik van een rollator

- Controleer de hoogte van de handvatten. Ga recht op staan en laat uw armen langs uw lichaam hangen. De handvatten en uw polsen (horloge) moeten dezelfde hoogte hebben.
- Loop tussen de handvatten in, dus niet achter de rollator.
- Als u op de rollator wilt zitten, zet 'm dan eerst tegen bijvoorbeeld een muurtje of paaltje en daarna op de parkeerrem. Op deze manier kan de rollator niet per ongeluk weggrollen. Bij veel rollators kunt u de remhendels die u kunt inknijpen, naar beneden duwen.
- Dan staat de rollator op de parkeerrem. Soms is er een apart (vaak rood) hendeltje voor die u naar beneden kunt drukken.
- Vervoer alleen lichte boodschappen in uw mandje. Een zwaar beladen rollator kan uit balans raken.
- Hang geen boodschappentassen aan het stuur
- Gebruikt u ook een stok? Er zijn speciale stokhouders voor aan de rollator. Vraag uw leverancier naar de mogelijkheden.

11. Goed schoeisel

- Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen, maar ze kunnen ook voorkomen dat u struikelt of valt. Zorg er dus voor dat u letterlijk stevig in uw schoenen staat!
- Zorg voor schoenen die goed passen. Uw voeten worden steeds een beetje groter. Dat is normaal bij het ouder worden. Misschien zijn uw oude schoenen te klein geworden. Te grote schoenen zijn ook niet goed. Als uw voeten in uw schoenen schuiven tijdens het lopen, zijn uw schoenen te groot. Uw grote teen moet ongeveer een centimeter ruimte hebben. Als uw schoenen te groot zijn, kunt u er inlegzooltjes in doen.
- Zorg voor schoenen met een goede zool. De zolen van uw schoenen moeten niet glad zijn. U glijdt anders snel uit. Bij te stugge zolen kunt u struikelen. De zolen moeten meebuigen met uw voeten. De schoenmaker kan andere zolen onder uw schoenen zetten.
- Zorg voor schoenen waar u stevig op staat. Op schoenen met een brede zool en een lage hak staat u steviger. Ook loopt u beter op schoenen die niet al te zwaar zijn.
- Let op uw veters! U struikelt gemakkelijk over een losse veter. Als uw veters vaak los gaan, koop dan stroevere veters. Let er ook op dat veters niet te lang zijn.

12. Personenalarmering 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. Met een personenalarm voor thuis (personenalarmering) kunt u in een noodgeval verbinding maken met een familie, buren of mantelzorger of met een meldkamer. Zo kunt u snel hulp inschakelen. Of u een vergoeding voor personenalarmering krijgt, hangt af van uw situatie. Veel organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personenalarmeringssystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden. Ook kunt u terecht bij uw gemeente.

13. Adviezen valpreventie in de thuissituatie:

Tips en adviezen om de woning veiliger te maken

Algemene adviezen:

- Plaats regelmatig terugkerende benodigdheden in kasten tussen schouder- en kniehoogte. Zo wordt ver reiken of bukken voorkomen.
- Verwijder losse kleedjes en/of matten om uitglijden of struikelen te voorkomen.
- Werk losse snoeren weg om uitglijden of struikelen te voorkomen.
- Creëer voldoende loopruimte (zo mogelijk met steunpunten)
- Creëer voldoende manoeuvreerruimte om lopen met een loophulpmiddel zo veilig mogelijk te maken, kies bij voorkeur laagpolige of harde vloerbedekking
- Zorg voor goede verlichting bij de entree, hal en trap, overloop, woonkamer, keuken, badkamer en slaapkamer. Denk ook aan verlichting 's nachts.
- Verwijder drempels of vlak ze af.
- Bij een opstap (drempel) kunt u beugels plaatsen voor meer grip.

Extra adviezen in verschillende ruimten:

Huiskamer:

- Een goede stoel met armleuningen op goede hoogte, om gemakkelijk uit op te kunnen staan.
- Zorg dat lichtknoppen, bediening van zonneschermen en elektrische apparaten goed bereikbaar zijn.
- Vloer is voldoende stroef om uitglijden te voorkomen.
- De meubels zijn goed stabiel, zodat het niet schuift of kantelt maar als steunpunt kan dienen.

Keuken:

- Keukenkastjes sluiten goed zodat dit geen obstakel vormt in de loopruimte
- Vloer is voldoende stroef om uitglijden te voorkomen.

Gang en trap:

- Post opvangzak achter de deur om bukken te voorkomen
- Geen obstakels op de vloer
- Geen spullen op de trap
- Vloerbedekking of looper op de trap ligt goed vast
- De trap heeft aan tenminste één zijde een goede leuning en goede steun aan de andere zijde.

Slaapkamer:

- Het bed is voldoende hoog, zodat in en uit bed komen geen probleem vormt. Een elektrisch verstelbaar bed biedt meer mogelijkheden.
- Een lichtknopje bereikbaar vanuit bed.
- Een telefoon bij het bed.
- Voor veelvuldig nachtelijk toiletbezoek kan een po-stoel of urinaal overwogen worden.

Badkamer en toilet:

- Voldoende ruimte om te bewegen
- Indien nodig handgrepen voor extra steun bij het bad, douche en/of toilet om het opstaan en in- en uitstappen te vergemakkelijken.
- Voor het bad kan een badplank geleend worden (Vegro 0800 288 7766 of Medicorner 0172 15 6666) Dit kunt u gebruiken als hulp om veilig mee in en uit bad te stappen en u kunt hiermee zittend douchen.
- Zittend wassen / drogen en douchen verkleint de kans op vallen. Dit kan met een douchezitje aan de muur (evt. aanvraag bij gemeente)/ douchestoel te leen bij Vegro
- Toilet moet een goede hoogte hebben om op te kunnen staan. Verhoogd toilet of toiletverhoger/ overzettoilet lenen (Vegro) om opstaan te vergemakkelijken
- Een rubbermat, anti-slipstickers of antisliptegels kunnen uitglijden te voorkomen.

Rond het huis:

- De stoep en de straat naar de voordeur zijn vlak. Geen losse tegels en steken geen tegels omhoog
- Goede verlichting bij de entree en de looproute
- Stoep en de straat zijn niet overwoekerd met onkruid of met mos begroeid, dit kan glad worden en

valrisico verhogen.

- Als u gebruik maakt van een loophulpmiddel kan er een opritje naar de voordeur worden gemaakt (evt. via gemeente).

Aankleden/ uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie en voorkomt vallen
- Kleding klaarleggen binnen bereik van waar u zich aankleedt
- Schoeisel: instappers, elastische veters, klittenband schoenen. Gebruik een lange schoenlepel. Zet de voet op een verhoging om ver bukken te voorkomen.
- Gebruik zo nodig een kousen aantrekker om ver bukken te voorkomen en voor ondersteuning bij aantrekken van de kousen.

Buiten vervoer:

- Zo nodig rolstoel lenen
- Zo nodig scootmobiel (aanvragen gemeente)
- Zo nodig rollator kopen of huren
- Krukken huren of kopen
- Zo nodig regiotaxi (aanvragen via gemeente)

Hulpmiddelen lenen

Lenen bij de uitleen gaat via uw zorgverzekering. De thuiszorgwinkel bepaalt met u en de zorgverzekering de duur van de leenperiode bij bepaalde hulpmiddelen. Vaak heeft u een medische indicatie nodig; deze kan via uw huisarts geregeld worden. Loophulpmiddelen, zoals krukken of een rollator zijn niet meer te leen.

Meer informatie

Wilt u meer informatie over het voorkomen van vallen? Kijk dan eens op de volgende sites:

- www.veiligheid.nl/valpreventie
- www.hulpmiddelenwijzer.nl