een santeon ziekenhuis

Een (nieuwe) val voorkomen

Elke 5 minuten belandt in Nederland een 65-plusser op de SEH na een val. Een val kan vervelende gevolgen hebben zoals een botbreuk of hersenletsel. We zien dat ouderen na een val vaak minder goed voor zichzelf kunnen zorgen of zelfs niet meer thuis kunnen wonen.

We willen daarom graag samen met u voorkomen dat u nog een keer valt. In deze folder leest u wat de oorzaken en gevolgen kunnen zijn van vallen en wat u kunt doen om een (nieuwe) val te voorkomen. We raden u aan om deze folder ook met uw naasten te bespreken.

Meer over uw risico om te vallen

Als u al eens bent gevallen, is de kans groter dat u weer valt. Dan is ook de kans groter dat u iets breekt of meer letsel krijgt. Tijdens uw bezoek aan de spoedeisende hulp hebben wij u vragen gesteld over het hoe en waarom van uw val. Daarmee kunnen we beter inschatten hoe groot de kans is dat u nog een keer valt. Uit uw antwoorden blijkt dat u meer risico loopt om nog een keer te vallen.

In het ziekenhuis bij de huisarts en in bij u in de buurt willen we er alles aan doen om dit risico zoveel mogelijk te verminderen. De arts en verpleegkundige onderzoeken of er mogelijk een (medische) oorzaak is dat u bent gevallen en geven u advies, bijvoorbeeld over bewegen, voeding of het aanpassen van uw medicijnen. Verderop in deze folder kunt u lezen welke opties er in de regio zijn om het risico op vallen te verkleinen.

Wat zijn de mogelijke oorzaken van een val?

Verschillende factoren kunnen een val veroorzaken. Enkele voorbeelden zijn:

- Minder spierkracht in de benen,
- Problemen met bewegen, evenwicht of lopen,
- Duizeligheid,
- Hartritmestoornissen,
- Lage bloeddruk,
- Gebruik van medicijnen (zoals slaapmiddelen, bloedrukmedicijnen, plaspillen of kalmerende middelen),
- Slecht zien of horen,
- Aandachts- of geheugenproblemen,
- Incontinentie klachten,
- Losse kleedjes en snoeren of drempels in huis,
- Gladde of losse schoenen, zoals slippers of sokken,
- Infuuslijnen en/ of katheters.

Wat zijn de mogelijke gevolgen van een val?

Een val kan grote gevolgen hebben. Denk aan:

- Lichamelijke gevolgen: zoals blauwe plekken, botbreuken, kneuzingen of bloedingen.
- Moeilijker lopen: door het minder bewegen na een val, kunnen de spieren verzwakken en de conditie achteruitgaan.
- Angst om opnieuw te vallen: deze angst kan zorgen voor onzekerheid en minder goed activiteiten durven te ondernemen. Dit kan ervoor zorgen dat u minder beweegt, waardoor uw evenwicht en spierkracht nog verder afnemen.
- Hoofdletsel: en val op het hoofd, kan duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid en slaapproblemen veroorzaken.

Hoe kunt u thuis een val voorkomen?

Gelukkig kunt u zelf veel doen om het risico op een val te verkleinen:

1. Maak uw huis veilig

- Ruim losliggende spullen op, zoals snoeren en kleden.
- Zorg voor goede verlichting, ook als u in de nacht naar het toilet moet.
- Plaats leuningen, bijvoorbeeld bij de trap, douche en toilet.
- Zorg voor genoeg loopruimte, zodat u niet struikelt over meubels.

2. Blijf bewegen

- Beweging houdt uw spieren sterk en uw evenwicht goed. Dat helpt om vallen te voorkomen.
- Beweeg elke dag, bijvoorbeeld door een blokje om te lopen.
- Doe elke dag spierversterkende oefeningen.
- Heeft u moeite met bewegen of met het gebruik van loophulpmiddelen? Vraag advies aan een fysiotherapeut.

3. Draag goed passende schoenen

- Draag stevige schoenen die goed passen, zonder gladde zolen.
- Wilt u in huis geen schoenen aan? Draag dan goed zittende pantoffels die om uw voeten heen zitten, geen slippers of instappers.
- Verzorg uw voeten goed en laat eventuele voetproblemen behandelen.

4. Laat uw medicijnen controleren

- Vraag uw apotheker of huisarts elk jaar om uw medicijnen te controleren.
- Vraag bij nieuwe medicijnen altijd of dit bij uw andere medicijnen past.
- Let op medicijnen die het valrisico vergroten, zoals slaapmiddelen, bloedrukmedicijnen, plaspillen of kalmerende middelen.

5. Eet lekker en gezond

- Zorg dat u op gewicht blijft. Neem contact op met de huisarts als u in korte tijd meer dan 4 kilo afvalt.
- Eet genoeg eiwitten, samen met bewegen is dit goed voor uw spieren.
- Drink alcohol met mate (bijvoorbeeld maximaal 1 glas per dag, bron: Voedingscentrum)
- Wilt u advies over voeding? Maak een afspraak bij een diëtist.

6. Controleer uw ogen

- Maak uw bril elke dag schoon.
- Laat elk jaar uw ogen controleren.

7. Zorg dat u hulp kunt inschakelen

Houd een mobiele telefoon of alarm bij de hand, zo kunt u snel iemand bereiken als u bent gevallen.

Voor begeleiding thuis kunt u een ergotherapeut of fysiotherapeut bij u in de buurt inschakelen. Een verwijzing hiervoor is meestal niet nodig. Ergotherapie zit in het basispakket van alle zorgverzekeraars. Fysiotherapie zit in het aanvullend pakket, hiervoor betaalt u extra. Raadpleeg altijd uw polis voor voorwaarden en vergoedingen. Voor aanvragen voor hulpmiddelen en aanpassingen in de woning kunt u naar het Wmo-loket van uw gemeente.

Ontslagbrief aan huisarts

In de ontslagbrief aan de huisarts melden wij dat u bent gevallen en dat u risico loopt om opnieuw te vallen. Wij adviseren u om een afspraak te maken bij uw huisarts om te bespreken of een 'valanalyse' nodig is en welke mogelijkheden er in uw buurt zijn om u te helpen om te voorkomen dat u opnieuw valt.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of arts.

Meer informatie

Meer informatie over het voorkomen van vallen kunt u vinden op de website www.veiligheid.nl/valpreventie (http://www.veiligheid.nl/valpreventie). Hier vindt u onder andere de uitgebreide folder 'Zo blijft u overeind en voorkomt u een val' met nog meer tips om vallen te voorkomen. Ook is er een overzicht van valpreventie mogelijkheden in het land.

Hieronder vindt u alvast een aantal mogelijkheden in onze regio:

- Utrecht: www.datvaltmee.nl (http://www.datvaltmee.nl)
- Nieuwegein: www.manueel-fysiocare.com (http://www.manueel-fysiocare.com) en www.sportidnieuwegein.nl/alles-over-leefstijl/stevigstaan/ (http://www.sportidnieuwegein.nl/alles-over-leefstijl/stevigstaan/)
- Woerden: www.beweegteamwoerden.nl/valpreventie/ (http://www.beweegteamwoerden.nl/valpreventie/)
- Harmelen: www.fysiobroekhuizen.nl/valpreventie-en-balanstraining/ (http://www.fysiobroekhuizen.nl/valpreventie-en-balanstraining/)
- Houten: www.zorgspectrum.nl/behandeling/fysio-en-oefentherapie/valpreventie/ (http://www.zorgspectrum.nl/behandeling/fysio-en-oefentherapie/valpreventie/)
- IJsselstein: www.zorg4ijsselstein.nl/projecten/vallen (http://www.zorg4ijsselstein.nl/projecten/vallen)
- Lopik: www.fysio-mtc.nl/beweegprogramma-s/valpreventie-in-balans/ (http://www.fysio-mtc.nl/beweegprogramma-s/valpreventie-in-balans/)
- Vijfheerenlanden: www.teamsportservice.nl/vijfheerenlanden/valpreventie/ (http://www.teamsportservice.nl/vijfheerenlanden/valpreventie/)

Staat uw gemeente of regio er niet bij? Vraag dan uw huisarts naar de mogelijkheden bij u in de buurt of kijk op www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/tool/landkaart-valpreventie-professionals (http://www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/tool/landkaart-valpreventie-professionals).

Contact Spoedeisende Geneeskunde	T 088 320 33 00