# Zo blijft u overeind en voorkomt u een val

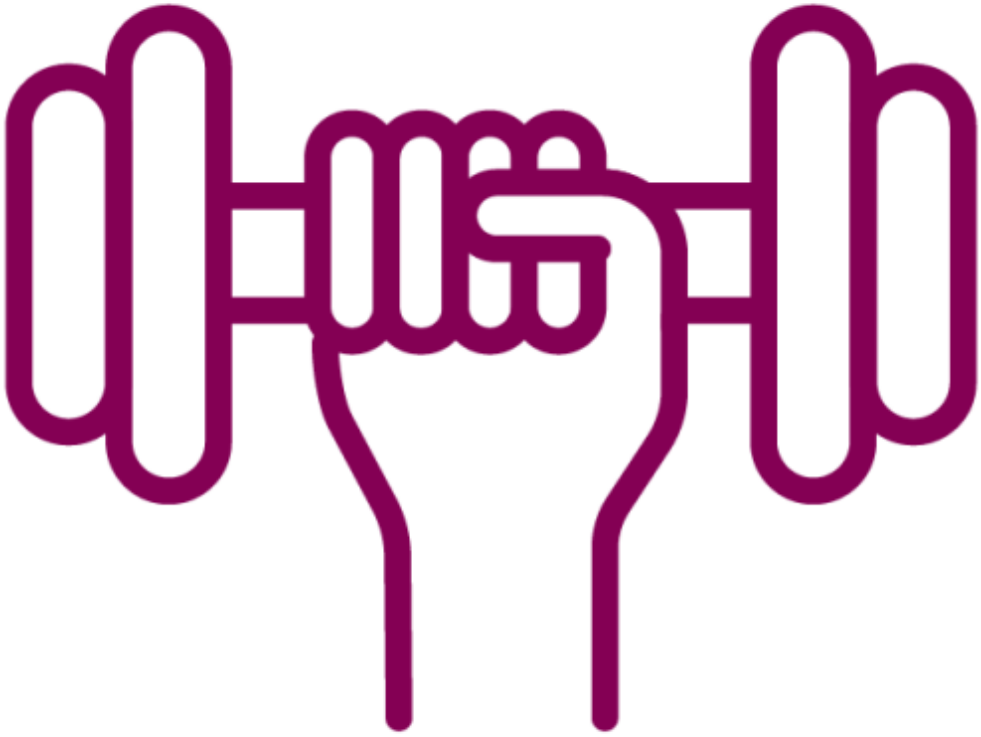
## Valpreventie: tips om vallen te voorkomen

Hoe ouder u wordt, hoe meer kans u heeft om te vallen. Dat komt bijvoorbeeld door evenwichtsproblemen, slechtziendheid of een cognitieve beperking zoals dementie. De gevolgen van een val kunnen ingrijpend zijn. Met valpreventie kunt u het risico op een val verkleinen. Lees hier hoe.



## 1. Train uw evenwicht en spierkracht

Doe oefeningen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt, wordt hierdoor een stuk kleiner.



U kunt speciale oefeningen doen of een training volgen. Maar er zijn ook andere manieren om ervoor te zorgen dat u genoeg beweegt. Een paar tips:

- Neem de trap in plaats van de roltrap of de lift. Traplopen is een goede oefening voor het trainen van uw beenspieren.
- Oefen elke dag mee voor de TV met het programma “Nederland in Beweging”, elke ochtend op NPO1.
- Ontdek hoe mooi uw omgeving is. Ga eens een blokje om als u naar uw vertrouwde supermarkt gaat. Of stap eerder uit de bus of tram en wandel een stukje.
- Wandelen is goed voor u, maar u behaalt echt resultaat als u het combineert met spierversterkende oefeningen.
- Als u nog kunt fietsen, is dat ook een goede manier om te bewegen. Fiets wel veilig en draag een helm. Bekijk de tips om veilig te fietsen op de website Doortrappen (https://doortrappen.nl/zelf-aan-de-slag/alles+over+fietsen/veilig+fietsen+tips/default.aspx)

## 2. Laat uw medicijnen controleren

Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt.



Neemt u medicijnen waardoor u zich duizelig, suf of slap voelt? Geef dit aan als u bij uw huisarts of behandelend arts bent. U kunt ook vragen om uw medicijnenlijst door te nemen. Het is handig om eerst bij uw apotheek een overzicht te vragen. Vraag of uw medicijnen nog bij elkaar passen en of er veranderingen nodig of mogelijk zijn.

Lees meer in de folder Kunnen mijn medicijnen een val veroorzaken (https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-11/Folder%20Medicatie%20en%20Vallen%202022.pdf)?

## 3. Eet lekker en gezond

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.



Als u ouder wordt, neemt uw spiermassa af. Dit kunt u niet voorkomen, maar wel flink vertragen: blijf bewegen en eet genoeg voedsel met eiwitten. Eet ook genoeg groente en fruit en drink genoeg water. Neem ook extra vitamine D (https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-extra-vitamine-d-heeft-een-70-plusser-nodig-.aspx). Het Voedingscentrum heeft een speciale site over gezonde voeding na uw 70ste. Kijk op: Eten na je 70ste (https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-na-je-70ste.aspx) .

## 4. Controleer uw ogen

Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts. Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.




Als u ouder wordt gaat uw zicht achteruit. Goed kunnen zien is belangrijk voor een goede balans. 4 tips om te voorkomen dat u hierdoor sneller valt:

- Laat elk jaar uw ogen meten door een oogarts of optometrist.
- Een varifocus-bril is praktisch voor gebruik in huis. Maar door het leesvenster in een varifocusbril kunt u drempels en losse stoeptegels soms niet goed zien. Bent u vaak buiten? Dan is het handig om een bril te kopen speciaal voor veraf zien, die u buiten de deur kunt gebruiken.
- Houd uw bril goed schoon.
- Zorg voor voldoende licht.

## 5. Draag goed passende schoenen

Uw voeten veranderen als u ouder wordt. Goed passende schoenen verkleinen de kans op een val. Passen uw schoenen nog goed?



Wist u dat voeten steeds een beetje groter worden? Dat is normaal bij het ouder worden. Houd daar rekening mee als u schoenen gaat kopen. Zorg dat uw zolen niet te glad zijn en de veters goed vast blijven zitten. Heeft u in huis liever geen schoenen aan? Draag dan stevige, goed zittende pantoffels.

Voetpijn kan ervoor zorgen dat u sneller uw evenwicht verliest en valt. Heeft u voetproblemen? Laat deze dan behandelen door een podotherapeut.

## 6. Maak uw huis veilig

De meeste valongevallen komen in huis voor. Met soms maar een paar kleine aanpassingen kunt u de kans om te vallen verkleinen.



Ga in elke ruimte na of er aanpassingen nodig zijn. Vraag eventueel hulp van een naaste of mantelzorger. Een paar tips:

- Zorg voor goede verlichting in het hele huis, waarvan u de lichtknopjes ook 's nachts goed kunt vinden.
- Zorg voor genoeg loopruimte in huis.
- Werk kabels en snoeren weg of maak ze goed vast.
- Zorg voor een goede antislip-laag of antislipmat onder vloerkleden en (droogloop)matjes.
- Zorg voor een stevige trapleuning.
- Gebruik extra hulpmiddelen in toilet en badkamer, zoals een hoger toilet, handgrepen en een douchezitje.
- Gebruik loophulpmiddelen zoals een rollator.

## 7. Volg een training of cursus in de buurt

Leer hoe u makkelijk en veilig meer kunt bewegen in en rond uw woonomgeving. Veel gemeenten en fysiotherapiepraktijken bieden valpreventietrainingen aan. Deze trainingen zijn vaak gratis. Vanaf januari 2024 wordt valpreventie vergoed vanuit het basispakket (https://www.nza.nl/actueel/nieuws/2023/10/05/valpreventie-vergoed-vanaf-2024#:~:text=Preventieve%20zorg%20die%20het%20risico,en%20intensievere%20zorg%20nodig%20hebben.).

Hieronder vindt u een aantal mogelijkheden in onze regio.



Utrecht: bekijk het aanbod per wijk op de website Vallen voorkomen (https://www.vallen-voorkomen.nl/portfolio-item/blijf-actief/#wijkaanbod)

- Woerden: lees meer over het valpreventieprogramma op de website van Beweegteam Woerden (https://beweegteamwoerden.nl/activiteit/valpreventieprogramma-in-balans-65/)
- Harmelen: valpreventie- en balanstraining fysio Broekhuisen (https://fysiobroekhuizen.nl/valpreventie-en-balanstraining/)
- Houten: Zorgspectrum organiseert de training Beter in Balans (https://www.zorgspectrum.nl/behandeling/fysio-en-oefentherapie/valpreventie/)
- Nieuwegein: Manueel-Fysiocare (https://www.manueel-fysiocare.com/) biedt valpreventietrainingen aan én valpreventietrainingen speciaal gericht op fietsen. Dit doen ze vanuit het programma 'Doortrappen' in samenwerking met de gemeente Nieuwegein en de Provincie Utrecht.

## Meer informatie

De tips op deze pagina komen uit een brochure over valpreventie van Veiligheid.nl (https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/handreiking/voorlichting-valpreventie-voor-ouderen), kenniscentrum voor letselpreventie.

- Lees hier de gehele brochure Zo blijft u overeind en voorkomt u een val (https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-07/Folder%20Zo%20blijft%20u%20overeind%20en%20voorkomt%20u%20een%20val.pdf) van Veiligheid.nl
- Bekijk tips om vallen te voorkomen op de website Dat valt mee (https://www.datvaltmee.nl/)

- Voor ouderen met dementie is de kans op een val 2 keer zo groot. Lees in de folder 'Laat je naaste niet vallen' (https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-04/Flyer%20valpreventie%20en%20dementie%20-%20mantelzorgers.pdf) wat je als naaste of mantelzorger kunt doen om een val te helpen voorkomen.
- Kijk op de website Doortrappen (https://doortrappen.nl/default.aspx)voor informatie over veilig fietsen tot je 100ste.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Centrum voor Traumageriatrie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumageriatrie)

| Contact Centrum voor Traumageriatrie | T 088 320 19 00 |
|---|---|