

Geriatricie
040 286 4811

Inleiding

Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Bewegingen en reacties gaan vaak wat langzamer. Daardoor heb je een grotere kans om te vallen.

Vallen bij ouderen komt vaak voor en kan grote gevolgen hebben. Ongeveer 1 op de 3 ouderen die thuis wonen, valt minimaal 1 keer per jaar. Dit kan zorgen voor letsel en onzekerheid bij dagelijkse activiteiten. Sommige mensen gaan daardoor minder de deur uit en hebben minder contact met anderen. Anderen moeten worden opgenomen in een verpleeg- of ziekenhuis. Gelukkig kun je zelf veel doen om de kans op vallen te verkleinen. Met kleine aanpassingen in huis en een beetje aandacht voor je conditie en gewoontes kun je al veel bereiken.

Vallen bij oudere mensen heeft vaak meerdere oorzaken. In deze informatie lees je meer over 5 risicofactoren die de kans op vallen vergroten:

- te weinig beweging
- duizeligheid
- medicatiegebruik
- slecht zien
- veiligheid in en om het huis

Deze informatie helpt je om te kijken of je risicofactoren hebt. Je leest ook adviezen om de kans op vallen te verkleinen en wat je kunt doen als je toch bent gevallen.

Te weinig beweging

Je lichaam verandert met het ouder worden. Je kunt wat stijver en langzamer worden. Dit betekent niet dat bewegen niet meer kan. Door actief te blijven, houd je je reflexen, spierkracht en coördinatie beter op peil. Weinig bewegen vergroot juist de kans op vallen. Je verliest sneller kracht en soepelheid. Ook neemt de kans op ziekten en beperkingen toe. Bewegen is bovendien goed voor je geheugen en kan een positieve invloed hebben op dementie en Alzheimer. Om zelfstandig te blijven wonen, is het belangrijk dat je zo fit mogelijk blijft.

De beweegrichtlijn is minimaal 5 keer per week 30 minuten matig intensief bewegen. Dit betekent dat je ademhaling en hartslag sneller gaan, maar dat je nog wel kunt praten. Elke vorm van beweging helpt. Zware of moeilijke oefeningen zijn niet nodig. Wandelen, fietsen en tuinieren zijn ook goed. Het is prettig als bewegen past bij je dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen of op bezoek gaan. In de folder Tips om te bewegen staan meer voorbeelden. Als lopen lastig of onzeker voelt, kan een hulpmiddel helpen zoals een rollator. Soms is begeleiding door een fysiotherapeut prettig.

Bewegen helpt niet alleen om de kans op vallen te verkleinen. Het is goed voor je hele gezondheid. Hoe fitter je bent, hoe meer je kunt genieten van het leven. Het is nooit te laat om wat meer te gaan bewegen!

Duizeligheid

Sommige mensen voelen zich duizelig of licht in het hoofd bij het opstaan uit bed of uit een stoel. Dit komt doordat de bloeddruk tijdelijk daalt bij het veranderen van houding van liggen naar staan. De hersenen krijgen dan even minder zuurstof. Dit gevoel gaat meestal snel over. We noemen dit orthostatische hypotensie. Dit vergroot de kans op vallen.

Sommige medicijnen kunnen deze duizeligheid veroorzaken. Het is goed om dit samen met je dokter te bespreken.

Deze adviezen kunnen ook helpen:

- Zet het hoofdeinde van je bed iets hoger of gebruik extra kussens.
- Sta rustig op in stappen. Ga eerst zitten. Laat je benen ongeveer 30 seconden bungelen en span je beenspieren een paar keer aan. Ga daarna pas staan.
- Zorg dat je iets hebt om je aan vast te houden bij het opstaan.
- Blijf na het opstaan even bij het bed of de stoel staan en beweeg rustig op de plaats.
- Maak geen plotselinge bewegingen.
- Drink minimaal 1.50 liter per dag zoals water, thee of vruchtensap, tenzij je dokter iets anders adviseert.

Duizeligheid kan ook andere oorzaken hebben. Neem bij klachten altijd contact op met je dokter.

Medicatiegebruik

Medicijnen kunnen bijwerkingen geven. Je kunt je bijvoorbeeld slaperig voelen of trager reageren. Andere bijwerkingen zijn minder goed zien, slappe spieren, een lage bloeddruk en duizeligheid. Bij een verhoogde kans op vallen is het belangrijk om samen met je dokter naar je medicijnen te kijken. Neem je medicijnen altijd op de juiste manier, in de juiste hoeveelheid en op het juiste moment. Hulpmiddelen zoals een medicijndoos, een medicijndoos met timer of een baxterrol kunnen helpen. Krijg je klachten na het starten van een nieuw medicijn, bespreek dit dan met je dokter.

Slecht zien

Je ogen gaan vaak achteruit met het ouder worden. Hierdoor kun je sneller struikelen omdat je iets over het hoofd ziet. Laat je ogen daarom jaarlijks controleren door een opticien of oogarts. Wacht niet te lang met het aanpassen van je bril. Probeer multifocale glazen zoveel mogelijk te vermijden. Door het leesgedeelte zie je minder goed waar je loopt. Zorg voor voldoende licht in huis en haal obstakels weg.

Veiligheid in en om het huis

Algemeen

- Zorg voor voldoende ruimte om te lopen zodat je je niet stoot of struikelt. Dit is extra belangrijk als je een rollator gebruikt.
- Leg geen losse kleden of schoenen op de vloer waarover je kunt struikelen of uitglijden.
- Zorg dat in de huiskamer, slaapkamer en badkamer een telefoon aanwezig is (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).
- Goede verlichting is belangrijk bij de entree, in de hal, op de overloop, in de badkamer en in de slaapkamer. Denk aan een tijdschakelaar of schemersensor.
- Kijk bij het plaatsen van handgrepen goed naar de juiste hoogte. Voor familie is het goed om te letten op vlekken op de muur die zijn plekken waar vaak steun wordt gezocht.
- Pas je gewoontes aan. Loop rustig. Laat je niet opjagen door de telefoon of deurbel. Vermijd risicovolle handelingen zoals op een stoel staan om iets te pakken. Doe het licht aan als je 's nachts opstaat. Gebruik de trap liever niet in de nacht. Draag stevige schoenen en geen gladde sokken. Denk bij glad weer goed na of het nodig is om naar buiten te gaan.

Huiskamer

- Zorg dat meubels stevig staan en niet schuiven, zodat je er op kunt leunen.
- De vloer is voldoende stroef zodat uitglijden niet kan.
- Opstaan gaat makkelijker uit een hogere stoel met armleuningen dan uit een lage bank.

Keuken

- Zet spullen die je vaak gebruikt op grijphoogte.

- Zorg dat de vloer ook bij morsen niet glad is.
- Keukenkastjes moeten goed sluiten, zodat je er niet aan stoot.

Gang en trap

- Plaats een post-opvangbakje achter de brievenbus (om niet te hoeven bukken).
- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Leg geen spullen in de gang of op de trap.
- Zorg dat vloerbedekking goed vastzit.
- De trap heeft aan beide kanten een stevige leuning.
- Bij de laatste treden (boven en onderaan de trap) zit een extra handgreep.
- Een extra rollator boven kan handig zijn.
- Overweeg een traphekje (ook bij de kelder) wanneer je niet wilt dat je partner/ouder van de trap gebruikmaakt. Let op stevige montage!

Slaapkamer

- Het bed moet hoog genoeg zijn om prettig op te staan.
- Een verstelbaar bed kan helpen.
- Zorg voor een lichtknop en telefoon bij het bed.
- Bij vaak nachtelijk toiletbezoek kan een posttoel of urinaal helpen.
- Doe bij stijfheid of duizeligheid eerst wat rustige oefeningen voordat je opstaat.

Aan- en uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie en is veiliger.
- Leg kleding binnen handbereik klaar. (Niet op de grond)
- Schoenen: Elastische veters of klittenband kunnen helpen. Gebruik een lange schoenlepel, laarzenknecht. Zet een voet op een kleine verhoging bij het veterstrikken in plaats van ver te bukken.
- Bespreek met je (huis)arts of ergotherapeut of je hulpmiddelen kunt gebruiken. Denk aan een 'helping hand' voor het oprapen van spullen, een 'kousen-aantrekker' of een 'easy slide' bij het aan- en uittrekken van elastische kousen.

Badkamer en toilet

- Zorg voor voldoende ruimte.
- Handgrepen bij douche, bad en toilet kunnen helpen.
- Antislipmatten of stickers verkleinen de kans op uitglijden.
- Leg geen losse kledjes neer.
- Zeep aan een koord en badborstel op steel kan het wassen makkelijker maken.
- De deur is ook vanaf de buitenzijde van het slot te halen.
- Indien het in- en uitstappen van het bad lastig is, kun je een badplank lenen bij de thuiszorg.
- Zittend wassen of afdrogen op bijvoorbeeld een douchestoel kost minder energie en is veiliger.

Rond het huis

- Zorg dat paden vlak zijn. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Het is goed verlicht waar dit nodig is.
- Verwijder mos en onkruid.
- Een kleine oprit kan helpen bij gebruik van een rollator of rolstoel.

Aanpassingen en hulpmiddelen

- Bij de thuiszorgwinkel kun je hulpmiddelen lenen zoals een po-stoel, rollator, badplank, rolstoel of scootmobiel.
- Bij de gemeente kun je terecht voor het aanvragen van een eigen rolstoel of scootmobiel. En voor een taxivergoeding of vergoeding voor het aanpassen van je huis.

- Een eigen exemplaar rollator kan via de zorgverzekeraar aangevraagd worden. Een rollator zit niet in het basispakket. Of de kosten vergoed worden hangt af van jouw aanvullende verzekering.
- Bij twijfel kan een ergotherapeut meekijken naar je thuissituatie.

Wat als je gevallen bent

Veel ouderen kunnen na een val niet direct overeind komen. Deze tips kunnen je helpen:

- Rol om tot je op jouw buik ligt.
- Druk jezelf omhoog en kruip op handen en knieën naar een stevig meubel dat voldoende steun biedt om overeind te komen.
- Houd het meubel stevig vast.
- Zet één voet plat op de grond. Probeer met de steun van beide armen en één been overeind te komen.
- Soms is een trap ook een uitstekende plaats om je langzaam op te hijsen tot je in een positie komt van waaruit je opnieuw rechtop kan staan.

Het is prettig om te oefenen hoe dit voor je werkt. Veel ouderen raken de vaardigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terecht zijn gekomen kwijt. Dit is wel heel belangrijk om zonder hulp overeind te komen.

Als overeind komen lastig is

Als je last hebt van je knieën of als je bij de val een arm, pols of rib hebt gebroken dan lukt het vaak niet om op handen en knieën te bewegen. Soms lukt het nog wel om zittend op je billen of liggend op 1 zij rustig te schuiven. Zo kun je proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp te vragen.

Kun je niet overeind komen dan is het belangrijk om warm te blijven. Op een koude vloer koel je snel af. Trek alles naar je toe wat binnen handbereik ligt en warmte geeft zoals kussens handdoeken tapijtjes of kledingstukken.

Personenalarmering

Via thuiszorginstellingen kun je een personenalarmering aanschaffen. Soms vergoedt de zorgverzekeraar dit bij medische alarmering of de gemeente bij sociale alarmering. Met een personenalarmering kun je altijd hulp vragen omdat je het alarm bij je draagt. Zo hoef je na een val niet lang te wachten op hulp.

Je kunt ook afspreken met leeftijdsgenoten burens of familie om dagelijks contact te hebben bijvoorbeeld via de telefoon. Zo letten jullie op elkaar. Dit is een eenvoudige en betaalbare manier die ook helpt om contact te houden met anderen.

Heb je nog vragen?

Heb je vragen dan kun je contact opnemen met de polikliniek geriatrie route 03 begane grond telefoon [040 286 4811](tel:0402864811).

Handige adressen

VeiligheidNL (voorheen Consument en Veiligheid)

VeiligheidNL werkt aan een veilige leefomgeving voor mensen. Zij geven informatie over veiligheid in en om het huis. Een belangrijk aandachtspunt is de veiligheid van ouderen.

Voor meer informatie kijk op de website www.veiligheid.nl.

De thuiszorgwinkel

Bij een thuiszorgwinkel kun je hulpmiddelen huren zoals verpleegartikelen en andere handige hulpmiddelen voor thuis. Deze winkels zijn vaak verbonden aan een thuiszorgorganisatie in je regio. Website www.thuiszorgwinkel.nl.

Hulpmiddelenwijzer

Deze website geeft een overzicht van hulpmiddelen die het dagelijks leven makkelijker maken

waaronder hulpmiddelen bij bewegen. Je vindt er ook informatie over kosten en vergoedingen.
Website www.hulpmiddelenwijzer.nl.

Stichting Senioren Belangen

Senioren Belangen is een vrijwilligersorganisatie die opkomt voor de belangen van senioren. De organisatie richt zich op ouderenbeleid in de gemeente zoals veiligheid, wonen, welzijn en zorg.

De stichting biedt ouderenadviseurs die kunnen helpen bij vragen over wonen, administratie, belastingen, zorg en welzijn.

LEV groep

LEV staat voor Leven en Verbinden. De LEV groep brengt mensen samen in gezinnen buurten wijken en organisaties. Per gemeente zijn er verschillende diensten zoals begeleiding door vrijwilligers en sport en beweegactiviteiten voor senioren.

Website www.levgroep.nl.

Ouderenbond

Een ouderenbond zet zich in voor zelfstandig wonen keuzevrijheid in zorg mobiliteit en activiteiten en voor betaalbare voorzieningen. Je kunt je aansluiten bij een ouderenbond die past bij je interesses of overtuiging. Voorbeelden zijn ANBO telefoon 030 233 0060 website www.anbo.nl PCOB telefoon 038 422 5588 website www.pcob.nl en Unie KBO telefoon 0900 821 2183 website www.uniekbo.nl.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Heb je hulp nodig bij het huishouden, een gehandicaptenparkeerkaart of een andere voorziening uit de Wmo dan kun je terecht bij je gemeente. Veel gemeenten hebben een speciaal Wmo-loket voor vragen en advies. De naam van dit loket kan per gemeente verschillen.

Voor sommige Wmo-voorzieningen is een indicatie nodig. Dit is een beoordeling waarin staat welke ondersteuning je nodig hebt en hoe vaak. Je gemeente geeft hier meer informatie over. Met algemene vragen kun je ook bellen met Postbus 51 telefoon 0800 8051 gratis. Voor vragen over je eigen situatie kun je het beste contact opnemen met je gemeente.

Vilans Hulpmiddelenwijzer

Iedereen die informatie zoekt over hulpmiddelen kan terecht op KiesBeter.nl. Vilans kenniscentrum voor langdurende zorg biedt via KiesBeter.nl onafhankelijke informatie over meer dan 10.000 hulpmiddelen. Je vindt er ook informatie over regelingen en vergoedingen.

Website www.kiesbeter.nl.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger005-verminder-jouw-kans-te-vallen-thuis/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER005
04-02-2026