

Geriatricie
040 286 4811

Inleiding

Naarmate je ouder wordt, verandert jouw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. Dit betekent dat je ook een groter risico loopt om te vallen.

Vallen bij ouderen is een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 van de oudere mensen die nog thuis wonen, valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Men verliest zekerheid tijdens de gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen. Sommige mensen gaan daarom ook minder uit huis en raken sociaal geïsoleerd. Anderen moeten worden opgenomen in een verpleeg- of ziekenhuis. Gelukkig kun je zelf veel doen om een ongeval te voorkomen! Gewoon, met wat kleine aanpassingen in huis en een beetje aandacht voor conditie en gewoontes.

Vallen bij oudere mensen wordt door meerdere risicofactoren bepaald. In deze informatie gaan we dieper in op vijf risicofactoren die het risico op vallen verhogen:

- Te weinig beweging;
- Duizeligheid;
- Medicatiegebruik;
- Slecht zien;
- Veiligheid in en om het huis.

Deze informatie kan helpen na te gaan of je risicofactoren hebt om te vallen. Tevens worden er adviezen gegeven om dit risico te verminderen en wordt ingegaan op wat je kunt doen als je eenmaal bent gevallen.

Te weinig beweging

Jouw lichaam verandert met het ouder worden. Je wordt wat trager en strammer, maar dit betekent niet dat je daardoor niet meer kan bewegen. Door lichamelijk actief te blijven, kun je reflexen, spierkracht en coördinatie onderhouden. Stilzitten en inactiviteit vergroten daarentegen het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verlies je sneller jouw soepelheid en jouw spierkracht. Weinig bewegen vergroot jouw kans op lichamelijke ziekten, beperkingen. Het heeft ook een gunstig effect op dementie en Alzheimer. Om zelfstandig te kunnen blijven wonen is het van belang dat je fit bent en blijft.

De beweegnorm is minimaal 5 keer per week een half uur matig intensief bewegen. Met matig intensief wordt bedoeld dat jouw ademhaling en hartslag versnelt, zonder dat je helemaal buiten adem raakt. Elke vorm van beweging is goed. Het is niet nodig om zware of moeilijke oefeningen te doen. Ook wandelen, fietsen, tuinieren etc is goed. Het gemakkelijkste is als je de lichaamsbeweging kan laten samenvallen met jouw dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan etc. In de folder 'Tips om te bewegen', staan meer voorbeelden over hoe je op een makkelijke manier meer kunt gaan bewegen. Als je niet meer goed ter been bent of onzeker bent kan een hulpmiddel helpen bij het bewegen, bijvoorbeeld een rollator. In sommige gevallen kan begeleiding van een fysiotherapeut aangewezen zijn.

Lichaamsbeweging helpt trouwens niet alleen het risico op vallen te verminderen. Het is gewoon goed voor heel jouw gezondheid. Hoe fitter je bent, hoe meer je kunt genieten van het leven. Het is nooit te laat om wat meer beweging in jouw leven te brengen!

Duizeligheid

Sommige mensen worden duizelig of licht in het hoofd wanneer ze snel opstaan uit een bed of een stoel. Dit komt doordat de bloeddruk tijdelijk daalt tijdens een houdingsverandering van liggend

naar staand. De bloeddruk past zich niet snel genoeg aan en de hersenen krijgen daardoor minder zuurstof. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Het wordt ook wel orthostatische hypotensie genoemd. Het vormt een belangrijk risico voor vallen.

Sommige medicijnen kunnen orthostatische hypotensie uitlokken. Vraag aan de arts om eens samen naar de medicatielijst te kijken.

Daarnaast kunnen de volgende adviezen helpen:

- Plaats het hoofdeinde van jouw bed een beetje hoger of slaap met meerdere kussens.
- Kom langzaam, in etappes, omhoog. Als je ligt ga je eerst rustig zitten. Laat de benen ongeveer een halve minuut bungelen en span de beenspieren een paar keer aan. Daarna ga je pas staan.
- Zorg dat er iets in de buurt is waaraan je steun hebt bij het opstaan.
- Als je staat blijf dan bij het bed of de stoel staan en marcheer even op de plaats. Als dit goed gaat kun je gaan lopen.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Drink minimaal anderhalve liter water, thee of vruchtensap (tenzij jouw arts anders heeft voorgeschreven).

Voor meer adviezen, zie ook de folder 'Lage bloeddruk bij het gaan staan'.

Behalve een daling van de bloeddruk, kunnen er ook andere oorzaken zijn van duizeligheid. Raadpleeg bij duizeligheid dan ook altijd een arts.

Medicatiegebruik

Medicijnen hebben vaak bijwerkingen. Het kan zijn dat je er slaperig van wordt of langzamer reageert. Ander bijwerkingen kunnen zijn: niet goed kunnen zien, slappe spieren, een lage bloeddruk en duizeligheid. Bij een verhoogd valrisico is het dan ook belangrijk om de medicatielijst te evalueren samen met een arts. Daarnaast is het belangrijk om alle medicijnen correct in te nemen, in de goede dosering en op het goede moment. Een medicijn weekdoos, een medicijndoos met timer of een baxterrol kan hierbij helpen. Als je last krijgt van bijwerkingen wanneer er een nieuw medicijn wordt voorgeschreven, meld dit dan bij de arts.

Slecht zien

Bij het ouder worden gaan de ogen vaak achteruit. Je valt dan sneller doordat je bijvoorbeeld een stoeptegel over het hoofd ziet. Laat daarom elk jaar de ogen controleren door een opticien of oogarts en wacht niet te lang met de aanschaf van een bril. Vermijd zoveel mogelijk multifocale lenzen: door het leesgedeelte is het moeilijk te zien waar je loopt. Zorg ook voor voldoende licht in huis en haal obstakels weg die je over het hoofd zou kunnen zien.

Veiligheid in en om het huis

Algemeen

- Creëer voldoende loopruimte zodat je je niet stoot of mogelijk struikelt. Zeker wanneer je gebruik maakt van een rollator.
- Nergens in huis liggen er losse kleden op de grond, waarover je kunt struikelen of uitglijden.
- Op de grond liggen geen losse snoeren waarover je kunt struikelen of uitglijden.
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).
- Goede verlichting bij entree, hal, overloop, badkamer en slaapkamer. Overweeg het gebruik van een tijdschakelaar, schemersensor of om 's nachts standaard licht op de gang en toilet aan te laten.
- Indien je zelf handgrepen plaatst (of laat plaatsen), bekijk ter plekke wat de gewenste hoogte is.

- Aandachtspunt voor familie: let op vlekken op de muur, houtwerk of het behang. Dit zijn plaatsen waar kennelijk vaak steun wordt gezocht.
- Pas jouw gewoontes aan: loop rustig, laat je niet opjagen door de telefoon of de deurbel, vermijd risicovolle activiteiten zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te pakken, doe het licht aan als je 's nachts uit bed gaat, vermijd het gebruik van de trap in de nacht, loop niet op gladde sokken maar draag stevig schoeisel, overweeg bij winters weer goed of je echt de straat op moet etc.

Huiskamer

- Alle meubels zijn goed stabiel zodat je er eventueel op kunt leunen zonder dat het gaat schuiven of kantelen.
- De vloer is voldoende stroef zodat uitglijden niet kan.
- Opstaan gaat beter uit een hoge stoel met armleuningen dan uit een lage zachte bank.

Keuken

- De dingen die je vaak nodig hebt staan op grijphoogte.
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed zodat je er niet aan stoot.

Gang en trap

- Post-opvangbakje achter de brievenbus (om niet te hoeven bukken).
- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Overweeg het plaatsen van een sensorlamp op de overloop. Deze reageert op beweging en verlicht automatisch wanneer je 's nachts naar het toilet gaat (type buitenlamp).
- Er liggen geen obstakels in de gang.
- Er liggen geen spullen op de trap.
- De vloerbedekking of looper op de trap zit goed vast.
- De trap heeft aan beide zijden een solide leuning.
- Bij de laatste treden (boven en onderaan de trap) zit een extra handgreep.
- Regel eventueel een tweede rollator die je boven kunt laten staan.
- Overweeg het plaatsen van een traphekje (ook bij de kelder) indien je niet wilt dat jouw partner/ouder van de trap gebruik maakt. Let op stevige montage!

Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog zodat opstaan geen problemen geeft. Een senioren bed is standaard verhoogd. Een elektrisch verstelbaar bed biedt meer mogelijkheden.
- Een gladde pyjama maakt het omdraaien in bed makkelijker.
- Er is een lichtknopje bij het bed.
- Er is een telefoon bij het bed.
- Overweeg bij frequent nachtelijk toiletbezoek een po-stoel bij het bed of het gebruik van een urinaal.
- Wanneer je last hebt van stijfheid na langere tijd liggen of last hebt van duizeligheidsklachten bij het opstaan, doe voor het opstaan wat oefeningen om soepel te worden en de bloeddruk op peil te brengen.

Aan-/ uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie dan staand en voorkomt vallen.
- Leg kleding/ benodigdheden altijd eerst klaar, binnen bereik (niet op de grond).

- Schoenen: overweeg elastische veters of klittenband. Gebruik een lange schoenlepel, laarzenknecht. Zet een voet op een kleine verhoging bij het veterstrikken in plaats van ver te bukken.
- Bespreek met jouw (huis)arts of ergotherapeut het nut/ de noodzaak van het gebruik van hulpmiddelen. Hierbij valt te denken aan een helping hand voor het oprapen van spullen, een kousen-aantrekker of easy slide kan ook van nut zijn bij het aan-/uittrekken van elastische kousen.

Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om zich te bewegen.
- Breng indien nodig handgrepen aan bij bad, douche en/ of het toilet.
- Een rubbermat, antislip-stickers of tegels kunnen uitglijden voorkomen.
- Er liggen geen losse kleedjes in de badkamer.
- Zeep aan een koord en badborstel op steel kan het wassen makkelijker maken.
- De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.
- Indien het in-/uitstappen van het bad lastig is, kun je een badplank lenen bij de thuiszorg.
- Zittend wassen/drogen (op bijvoorbeeld een douchestoel) verkleint de kans op vallen en kost je minder energie.

Rond het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.
- Overweeg het (laten) aanleggen van een opritje bij de voordeur indien je gebruik maakt van een rollator of rolstoel.

Aanpassingen en hulpmiddelen

- Bij de thuiszorgwinkel kun je tijdelijke hulpmiddelen lenen, bijvoorbeeld: douchestoel, po-stoel, rollator, badplank, rolstoel, scootmobiel.
- Bij de gemeente kun je terecht voor de aanvraag van een eigen exemplaar rolstoel of scootmobiel, voor taxivergoeding of vergoeding van aanpassingen in de woning.
- Een eigen exemplaar rollator kan via de zorgverzekeraar aangevraagd worden. Een rollator zit echter niet in het basispakket, of de kosten vergoed worden hangt af van jouw aanvullende verzekering.
- Bij twijfels en/ of problemen kan via de arts een ergotherapeut gevraagd worden om de situatie thuis te beoordelen.

Wat als je gevallen bent

Veel oudere mensen komen uit zichzelf niet meer overeind wanneer ze gevallen zijn. Deze tips kunnen je helpen om na een val overeind te komen:

- 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.

Probeer uit hoe makkelijk je op deze wijze overeind kunt komen. Veel ouderen verliezen namelijk de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terecht gekomen zijn. Deze beweging is echter essentieel om zonder hulp van anderen overeind te komen.

Als je pijnlijke knieën hebt of bij de val een arm, pols of rib gebroken hebt, kun je vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. Soms kun je wel nog op jouw achterwerk of liggend op één zijde rond schuifelen. Zo kun je proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.

Zorg voor isolatie als je niet overeind kunt komen. Als je op een koude vloer blijft liggen, kun je in korte tijd veel warmte verliezen en sterk afkoelen. Trek alles naar je toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen (bijvoorbeeld kussen, handdoeken, tapijtjes, kledingsstukken, etc).

Via thuiszorginstellingen is het mogelijk personenalarmering aan te schaffen. In sommige gevallen wordt dit vergoed door de zorgverzekeraar (medische alarmering) of de gemeente (sociale alarmering). Met behulp van een personenalarmering kun je altijd om hulp vragen, omdat je de alarmering bij je draagt. Hiermee voorkomt je dat je bij een eventuele val lang moet wachten. Spreek eventueel af met enkele leeftijdsgenoten, burens of familie om dagelijks contact met elkaar te hebben (bijvoorbeeld telefoneren), zodat je wederzijds een oogje in het zeil houdt. Dit is een erg efficiënte en goedkope oplossing die bovendien het sociaal contact bevordert.

Heb je nog vragen?

Mocht je vragen hebben, neem dan contact op met de polikliniek geriatrie, route 03 (begane grond), telefoon 040 - 286 48 11.

Handige adressen

VeiligheidNL (voorheen Consument en Veiligheid)

VeiligheidNL werkt aan het verbeteren van de veiligheid van de leefomgeving van mensen. Zij verzorgt in dit kader consumentenvoorlichting over het thema veiligheid in en om het huis. Een van de speerpunten is de veiligheid van ouderen.

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

De thuiszorgwinkel

Bij een thuiszorgwinkel kun je terecht voor het huren van verpleegartikelen, maar ook voor handige hulpmiddelen in huis. Deze winkels zijn vaak verbonden aan de thuiszorgorganisatie in jouw regio.

Website: www.thuiszorgwinkel.nl.

Hulpmiddelenwijzer

Deze website biedt een handig overzicht van hulpmiddelen die ingezet kunnen worden om het dagelijks leven makkelijker te maken, waaronder hulpmiddelen bij bewegen. Je vindt ook informatie over kosten en vergoedingen.

Website: www.hulpmiddelenwijzer.nl.

Stichting Senioren Belangen

Senioren Belangen is een vrijwilligersorganisatie voortkomend uit een samenwerkingsverband van ouderenorganisaties, opgericht om de maatschappelijke belangen van senioren te behartigen. De organisatie richt zich op ouderenbeleid in de gemeente in het algemeen en op een aantal specifieke deelonderwerpen zoals sociaaleconomische positie, veiligheid, huisvestingsproblematiek, welzijn en (gezondheids)zorg, binnen de kaders van het overheidsbeleid.

De stichting biedt onder andere ouderenadviseurs die ouderen kunnen ondersteunen op het gebied van wonen, administratie, belastingen, zorg en welzijn.

LEV groep

LEV staat voor Leven en Verbinden. De LEV groep verbindt mensen met elkaar in gezinnen, buurten, wijken en organisaties. Per gemeente worden verschillende diensten aangeboden waaronder begeleiding door vrijwilligers en activiteiten in sport en bewegen voor senioren.

Website: www.levgroep.nl.

Ouderenbond

Een ouderenbond is een organisatie die zich bezighoudt met het streven naar zelfstandigheid en keuzevrijheid in wonen, zorg, mobiliteit en activiteiten, en beschikbaarheid van betaalbare voorzieningen. Je kunt zich aansluiten bij verschillende ouderenbonden al naar gelang jouw eigen

geloofsovertuiging, interesses of politieke overtuiging. ANBO (tel.: 030 233 00 60, website: www.anbo.nl), PCOB (tel.: 038 422 55 88, Website: www.pcob.nl), Unie KBO (tel.: 0900 821 21 83, Website: www.uniekbo.nl).

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Heb je hulp bij het huishouden nodig? Een gehandicaptenparkeerkaart? Of een andere voorziening uit de Wmo? Hiervoor kun je terecht bij jouw gemeente. Veel gemeenten hebben een speciaal Wmo-loket voor vragen en advies. Iedere gemeente noemt zo'n loket weer anders. Bijvoorbeeld Wmo-loket, Loket Wegwijs of Zorgloket.

Voor een aantal Wmo-voorzieningen heb je een indicatie nodig. Dit is een beoordeling waarin staat of je inderdaad ondersteuning nodig hebt, wat voor ondersteuning en hoe vaak. Jouw gemeente geeft jou hier meer informatie over. Met algemene vragen kun je ook terecht bij Postbus 51, tel.: 0800-80 51 (gratis). Vragen over jouw eigen situatie kun je het beste aan jouw gemeente stellen.

Vilans Hulpmiddelenwijzer

Iedereen die informatie zoekt over hulpmiddelen kan terecht op KiesBeter.nl. Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg, stelt via KiesBeter.nl onafhankelijke informatie over meer dan 10.000 hulpmiddelen beschikbaar. Daarnaast biedt KiesBeter.nl alle 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-uw-kans-te-vallen-thuis/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER005
22-08-2018