

Laat de medicijnen controleren

Sommige medicijnen maken de kans op een val groter. Bijvoorbeeld omdat iemand duizelig of slaperig wordt of langzamer reageert.

Geldt dat ook voor de oudere die je verzorgt? Vraag aan de huisarts of apotheker of dat door de medicijnen kan komen.

Laat de ogen controleren

Goed zien is belangrijk voor het evenwicht. Daarom is het goed om de ogen elk jaar te laten controleren.

Voor een uitgebreide oogcontrole kunnen ouderen het beste een afspraak

maken met een oogarts of een optometrist. Voor een bezoek aan een oogarts is een verwijzing nodig van de huisarts. Voor een bezoek aan een optometrist is geen verwijzing nodig. Veel brillenwinkels hebben een optometrist die kan helpen.

Goed en gezond eten en drinken

Het is belangrijk dat ouderen hun spieren en botten sterk houden. Gezond en voldoende eten zijn daarom van belang. Maar ook het binnen krijgen van genoeg eiwitten. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in vlees, vis, melk, yoghurt, kaas, eieren, bonen en noten.

Vragen?

Neem dan contact op met een zorgverlener. Bijvoorbeeld de huisarts of wijkverpleegkundige.

Laat je naaste niet vallen



Zo lang mogelijk gezond en veilig thuis wonen met dementie

Veel ouderen blijven graag zo lang mogelijk thuis wonen. Vaak lukt dat, maar soms gaat het mis. Bijvoorbeeld als ouderen vallen. Veel ouderen kunnen na een ernstige val niet meer in hun eigen huis wonen.

Onder ouderen met dementie is de kans op een val twee keer zo groot. Dat komt doordat zij zich minder soepel bewegen. Ze hebben meer moeite om hun evenwicht te bewaren. En ze herkennen gevaarlijke situaties minder goed.

Gelukkig kunnen ouderen de kans op een val verkleinen. Als mantelzorger kun je daarbij helpen. In deze folder lees je hoe.

Vraag advies aan een zorgverlener

Om de kans op vallen te verkleinen is het belangrijk om advies te vragen aan een zorgverlener. Bijvoorbeeld de huisarts van de oudere die je verzorgt. Maar het kan ook de casemanager of wijkverpleegkundige zijn.

Deze zorgverleners kunnen het beste inschatten wat er nodig is om een val te voorkomen. Vaak is dat een speciale bewegstraining voor ouderen, alleen of in een groep. Een bewegstraining helpt ouderen om hun spieren sterker te maken en hun evenwicht te verbeteren.

Het kan ook zijn dat de oudere wordt doorverwezen naar andere zorgverleners. Bijvoorbeeld een diëtist, die advies geeft over gezond eten en drinken. Of een ergotherapeut, die adviseert over veiligheid in huis.

Hoe begin je als mantelzorgers een gesprek over vallen?

Dat kan best lastig zijn. Veel mensen denken dat vallen 'erbij hoort' als je ouder wordt. Er zijn ook ouderen die er niet aan willen denken.

Of ze schamen zich omdat ze gevallen zijn. Dementie kan daar een rol bij spelen. Het kan helpen om samen een video te bekijken waarin Henny en Evert vertellen hoe ze een val proberen te voorkomen.



Kijk [hier](#) de video of scan de QR-code.



Wat kun je zelf al doen

Je hoeft niet te wachten tot je een afspraak hebt bij de huisarts of een andere zorgverlener. Je kunt de kans op een val nu al verkleinen met een paar simpele acties:

Blijven bewegen is belangrijk

Als ouderen minder gaan bewegen, worden hun spieren minder sterk. Ze staan daardoor minder stevig op hun benen en verliezen eerder hun evenwicht. Met als gevolg dat de kans op een val steeds groter wordt. Daarom is het belangrijk om te blijven bewegen. Vraag ouderen om te helpen bij kleine klusjes in het huishouden, zoals koffiezetten of afwassen. Of ga samen een stukje wandelen.

Controleer de schoenen

- Hebben de schoenen lage hakken, zodat ze er stevig op staan?
- Hebben de schoenen stoeve zolen, zodat ze niet wegglijden?
- Passen de schoenen goed? Let op dat ze stevig om de voeten zitten. Zijn er twijfels over de schoenmaat? Vraag advies in een schoenwinkel.

Controleer de veiligheid in huis

Loop een rondje door het huis samen met de oudere die je verzorgt. Let op de volgende punten:

- Liggen er losse kabels en snoeren in de kamer? Maak ze vast langs de muur zodat je niet kunt struikelen.
- Liggen er losse vloerkleden? Doe er een anti-slipmat onder, zodat ze stevig blijven liggen. Of haal ze samen weg.
- Liggen er spullen op de trap? Maak alle treden leeg.
- Is er een hulpmiddel in huis, zoals een rollator, looprek of loopkruk? Controleer of het hulpmiddel goed is ingesteld, dus bijvoorbeeld niet te hoog en niet te laag. Een ergotherapeut kan hierbij helpen.