

Valpreventie

Wat u kunt doen om te voorkomen dat u valt

Deze folder is voor u als u gevallen bent of als u een verhoogd risico op vallen heeft. Hierin staat algemene informatie over vallen voorkomen. U kunt zelf beoordelen welke informatie voor u handig is.

Ouderen vallen vaak

Uit onderzoek blijkt dat ouderen (65+) vaak vallen. Elke 4 minuten meldt een oudere zich in het ziekenhuis vanwege een val. De helft van hen heeft dan een botbreuk, meestal aan de heup of pols. Eén op de 5 ouderen die valt, heeft zelfs hersenletsel.

Een val kan veel gevolgen hebben. Het kan ervoor zorgen dat u minder zelfredzaam wordt, langer in het ziekenhuis moet blijven en minder thuis kunt wonen. Het kan ook invloed hebben op uw kwaliteit van leven.

Deze dingen vergroten uw risico op vallen

Er zijn verschillende dingen die uw risico op vallen kunnen vergroten:

Fysiek

- Minder spierkracht;
- Minder zien;
- Duizeligheid;
- Lage bloeddruk bij houdingsverandering;
- Urineverlies;
- Aandoeningen, zoals de ziekte van Parkinson en dementie.

Gedrag

- Niet passende schoenen dragen;
- Niet goed opletten;
- Te weinig beweging;
- Angst om te vallen.

Meestal is er sprake van een combinatie van factoren die tot een val leiden.

3 soorten valrisico

Er zijn 3 soorten valrisico:

- Laag risico;
- Middelmatig risico;
- Hoog risico.

De arts of verpleegkundige kijkt naar verschillende dingen om uw valrisico te bepalen. Denk aan:

- Heeft u een groot letsel opgelopen door een val?
- Bent u in het afgelopen jaar vaker gevallen?
- Bent u bang om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Dit is uw valrisico

Hieronder is aangekruist welk valrisico u heeft:

- **U heeft een laag valrisico.** Dit is goed nieuws! Het is belangrijk om actief te blijven en oefeningen te doen om uw spieren en evenwicht te verbeteren. Zo blijft u sterk en fit.

Scan de QR-code [of klik hier](#) om naar beweegkaarten 'In Balans' te gaan. Deze laten



zien hoe u oefeningen kunt doen om soepeler en sterker te worden. Bij elke oefening is ook een filmpje waarin een fysiotherapeut de oefening voordoet. Let op: de oefeningen zijn (nog) niet

geschikt als u een matig tot verhoogd risico op vallen heeft.

- **U heeft een middelmatig valrisico.**



Dit betekent dat u bang bent om te vallen, of moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden. Meld u zich daarom aan voor een beweeg-

programma. Zo verbetert u uw spierkracht en evenwicht, begeleid door een professional.

Scan de QR-code voor de folder van het beweegprogramma 'In Balans'. Dit is een voorbeeld van een beweegprogramma. Overleg met uw huisarts welk programma het beste bij u past.

○ **U heeft een hoog valrisico.**

Er zijn meerdere oorzaken waardoor u bent gevallen. Een valanalyse is nodig om te onderzoeken welke dingen uw valrisico verhogen. Op basis hiervan krijgt u advies op maat.

Uw huisarts krijgt een brief waarin wij vragen om u te verwijzen naar een professional die de valanalyse gaat doen.

Tips om vallen te voorkomen

- **Train uw evenwicht en spierkracht**
Oefeningen vindt u door de QR-code te scannen bij *U heeft een laag valrisico*.
- **Beweeg regelmatig**
Wandel, fiets of tuinier minstens 30 minuten per dag.
- **Laat uw medicijnen controleren**
Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat u duizelig of slaperig wordt. Ook kunnen ze uw spieren verzwakken en uw reactievermogen verminderen. Uw huisarts kan u hierbij helpen.
- **Eet gezond**
Eet groenten, fruit en vezels. Kijk voor tips op de website voedingscentrum.nl.
- **Laat uw ogen controleren**
Goed zicht is belangrijk om goed te kunnen bewegen.
- **Draag goede schoenen**
Schoenen die goed passen, verkleinen de kans op een val.
- **Maak uw huis veilig**
Verwijder bijvoorbeeld obstakels op de vloer en gebruik antislipmatten in de badkamer.



Scan de QR code om naar de folder *Zo blijft u overeind en voorkomt u een val* te gaan. In deze folder worden alle tips om vallen te voorkomen uitgebreider toegelicht.

Let op: de spierversterkende oefeningen in deze folder zijn (nog) niet geschikt als u een matig tot verhoogd risico op vallen heeft.

Handige websites

Er zijn ook websites met handige informatie over vallen voorkomen:

- [veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl)
- thuisarts.nl/veiligheid-in-en-om-huis-voor-ouderen

Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar de polikliniek geriatrie: (0182) 50 59 90 (tijdens kantooruren).

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kijkt u op www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene nummer (0182) 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
november 2023
04.22.045