



## Valpreventie

U heeft deze folder gekregen, omdat u door een val in het ziekenhuis bent opgenomen. In de folder leest u algemene informatie over vallen en geven wij u adviezen hoe u kunt voorkomen dat u nog eens valt. Achterin de folder vindt u informatie over ons mobiliteitsonderzoekcentrum voor ouderen, die één of meer keren gevallen zijn of problemen ervaren bij het bewegen.

### Valpreventie bij ouderen

Gezondheidsschade door vallen is een probleem dat veel voorkomt. In Nederland valt de helft van alle 65-plussers ieder jaar een keer. Elke 4 minuten komt een 65-plusser, die is gevallen in het ziekenhuis terecht. In 2019 waren dat 109.000 spoedeisende hulp bezoeken. De voorspelling is dat tot 2050 dit aantal zal toenemen met 47%. De helft van de ongelukken vindt plaats in en om het huis. Elke dag zijn er in Nederland 13 mensen die overlijden door de gevolgen van een val.

Mensen vertellen niet altijd dat ze gevallen zijn, omdat ze het gevoel hebben dat het bij de ouderdom hoort, zich ervoor schamen of zichzelf de schuld geven.

### Gevolgen van een val

Veel mensen hebben niet in de gaten wat de gevolgen van een val kunnen zijn. Een gebroken arm, blauwe plekken en wonden die gehecht moeten worden, komen regelmatig voor. Ook kan een val er voor zorgen dat mensen angstig worden om opnieuw te vallen, waardoor ze minder gaan bewegen. Dit heeft veel invloed op het dagelijks leven. Minder lichaamsbeweging verhoogt weer het risico op vallen. Zo ontstaat een negatieve spiraal.

Wat veel mensen niet beseft is dat een val ook tot een ziekenhuisopname kan leiden, bijvoorbeeld door een gebroken heup. Het gevolg is een lange periode van herstel, een slechtere conditie en minder zelfstandig zijn. Vaak is thuiszorg nodig om te helpen met alledaagse handelingen, zoals wassen en aankleden. Ook kan revalidatie nodig zijn. Redenen genoeg om een valpartij te voorkomen.

### Oorzaken

Er zijn meer oorzaken waardoor mensen vallen. Denk hierbij aan minder conditie door ziekte of te weinig beweging (inactiviteit). Voorbeelden hiervan zijn hartproblemen, duizeligheid, gewrichtsproblemen, suikerziekte, slecht zien, slecht horen, geheugenproblemen, somberheid en overmatig alcoholgebruik. Ook medicatie kan tot een val leiden door bijwerkingen en veel of verkeerd medicijngebruik. Bij geheugenproblemen of somberheid kan er een hoger risico op vallen zijn. Soms weten mensen niet dat ze een onderliggende ziekte hebben.

### Wat kunt u zelf doen om te voorkomen dat u valt?

Zorg voor:

#### ***Veilige woonomgeving***

- Geen losse snoertjes of kleedjes waar u over kunt struikelen.
- Goede verlichting.
- Sterke trapleuningen.
- Antislipmat, lage douche instap, beugels, stevige stoel in douche, toiletverhoger.
- Drempelhulpen of oprijplaat als u drempels in huis heeft.

#### ***Voldoende bewegen***

- Stilzitten vergroot het risico op vallen. Het advies is minimaal 30 minuten per dag bewegen.
- Onderhoud spierkracht, coördinatie en reflexen door te wandelen, fietsen, sporten of zwemmen.

### ***Veilig en verantwoord medicijngebruik***

- Gebruik uw medicatie zoals die is voorgeschreven. De juiste hoeveelheid en op de juiste tijd innemen.
- Ga bij vragen over medicatie naar uw huisarts of apotheker. Vertel het als u bijwerkingen heeft.
- Bekijk of het gebruik van een weekdoos of medicijnrol iets voor u is als u veel medicijnen gebruikt. Een medicijnrol bestaat uit een rij aan elkaar zittende zakjes met tabletten in de goede samenstelling en dosering. U scheurt een zakje af op het moment van innemen.

### ***Veilige gewoontes***

- Ramen lappen op een stevig trapje of laat dit doen. Ga niet op een wankel krukje staan.
- Draag goede, stevige schoenen.
- Gebruik uw hulpmiddelen zoals ze bedoeld zijn. Denk hierbij aan uw bril, gehoorapparaten, rollator of stok.
- Bij snel opstaan kunt u zich duizelig voelen. Sta in dat geval langzaam op en zorg dat u zich ergens aan kunt vastpakken. Blijf enkele tellen staan voordat u gaat lopen.  
Vertel uw huisarts dat u last heeft van duizeligheid. Hij/zij kan dan de bloeddruk meten en uw medicijnen nakijken.
- Laat 1 keer per jaar de ogen controleren door een opticien of oogarts.
- Persoonsalarm: bekijk of het gebruik van een persoonlijk alarmsysteem iets voor u is. Heeft u een persoonsalarm, draag dit dan altijd!

### ***Praat erover***

Vertel uw huisarts, familie of vrienden dat u gevallen bent. Misschien hebben zij ideeën om het vallen te voorkomen en/of uw angst om te vallen te verminderen.

### ***Bent u opgenomen in het ziekenhuis***

- Gebruik (eigen) hulpmiddelen zoals rollator of stok.
- Draag goede, stevige schoenen.
- Antislip sokken.
- Draag uw bril en uw hoorapparaten.
- Gebruik de alarmbel wanneer u zich niet goed voelt.
- Goede verlichting. Bijvoorbeeld als u 's nachts naar het toilet gaat.

## **Het mobiliteitsonderzoekcentrum**

Er zijn verschillende ziektes en risico's waardoor u sneller kunt vallen. Om uit te zoeken of u een ziekte heeft of een hoger risico op vallen, kunt u worden onderzocht in het mobiliteitsonderzoek-centrum (MOC) van het Laurentius Ziekenhuis.

### ***Voor wie?***

Bent u in het afgelopen jaar 1 of meer keren gevallen, heeft u een wegraking gehad (zoals flauwvallen of bewusteloosheid) of ervaart u problemen bij het bewegen, dan kunt u worden onderzocht in het MOC.

### ***Wat doen we bij het MOC?***

In het MOC onderzoeken we hoe het komt dat u valt, wegraakt of problemen heeft bij het bewegen en wat we daaraan kunnen doen. Meestal zijn er meer oorzaken waardoor u valt. Daarom is het belangrijk om u uitgebreid te onderzoeken. Op de poli komt u bij de geriater, fysiotherapeut en een gespecialiseerde verpleegkundige. De volgorde waarin u hen ziet kan verschillen.

Na afronding van de onderzoeken bespreken we de resultaten in het behandelteam. Daarna bespreken we de uitslag en adviezen met u en uw mantelzorgers. Deze krijgt u ook op papier mee naar huis. Soms wordt er een vervolgspraak op de polikliniek geriatrie voor u gemaakt. Als dit niet nodig is, verwijzen wij u terug naar uw huisarts. Deze krijgt altijd een brief met de uitslagen en gemaakte afspraken.

### ***Wat is een geriater?***

De geriater is de specialist op het gebied van ouderdomsziekten. Bij het ouder worden kunnen allerlei problemen tegelijk optreden. Dit kunnen zowel lichamelijke, maar ook psychische en sociale problemen zijn. Zo kunnen problemen ontstaan in de zelfstandigheid van de (oudere) mens.

De geriater kijkt de hele mens. Met als doel er voor te zorgen dat u zolang mogelijk zelfstandig in uw eigen, vertrouwde omgeving kunt blijven. Daarbij houdt de geriater er rekening mee hoe kwetsbaar u bent en wat u aankan.

### ***Hoe komt u bij de MOC?***

Verwijzing vindt altijd plaats via een arts. Dit kan uw huisarts zijn, maar ook de arts van de Spoedeisende Hulp of een medisch specialist waar u onder behandeling bent.

### **Vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de poli Geriatrie. Telefoonnummer (0475) 38 27 02.

Ook kunt u uw vraag stellen via het e-consult in het patiëntenportaal Mijn.LZR.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34279280 - Geriatrie - december 2023