

# Vallen? U kunt er zelf iets aan doen

## Inleiding

Natuurlijk bent u niet de enige die valt of daar bang voor is. In Nederland valt de helft van alle 65-plussers ieder jaar een keer. Elke vier minuten komt een gevallen 65-plusser voor behandeling in het ziekenhuis terecht. Een derde van deze groep wordt opgenomen.

Mensen vertellen vaak niet dat ze gevallen zijn omdat ze het gevoel hebben dat het bij de ouderdom hoort, zich ervoor schamen of zichzelf de schuld geven. Met name de valpartijen zonder letsel worden niet snel benoemd.

## De gevolgen van een val

Veel mensen staan niet stil bij de gevolgen die een val kan hebben. Een gebroken arm, blauwe plekken en wonden die gehecht moeten worden, komen veelvuldig voor. Ook kan een val er voor zorgen dat mensen angstig worden voor een nieuwe val. Dit kan hen in het dagelijks leven fors beperken, doordat ze minder actief worden. Wat men vaak niet beseft is dat een val ook tot een ziekenhuisopname kan leiden door bijvoorbeeld een gebroken heup. Het gevolg is een lange herstelperiode, verslechtering van de conditie en minder zelfstandigheid. Vaak is thuiszorg nodig om te helpen met alledaagse handelingen zoals wassen en aankleden. Reden te meer om een valpartij te voorkomen.

## Oorzaken

Er zijn meerdere oorzaken waardoor mensen vallen. Denk hierbij aan verminderde conditie door ziekte of inactiviteit. Voorbeelden hiervan zijn hartproblemen, duizeligheid, gewrichtsproblemen, suikerziekte of aandoeningen van de ogen.

Ook medicatie kan tot een val leiden door bijwerkingen en veelvuldig of verkeerd medicijn gebruik. Bij geheugenproblemen of somberheid kan er ook extra valrisico aanwezig zijn. Soms hebben mensen er geen weet van dat ze een onderliggende aandoening hebben.

### Wat kunt u zelf doen om te voorkomen dat u nog eens valt

Zorg voor:

- **Veilige woonomgeving:**
  - Geen losse snoertjes of kleedjes waar u over kunt struikelen.
  - Goede verlichting.
  - Goede trapleuningen.
  - Antislipmat, lage douche instap en stevige stoel in de douche.
  
- **Voldoende bewegen:**
  - Stilzitten en inactiviteit vergroot het risico op vallen.
  - Onderhoud spierkracht, coördinatie en reflexen door te wandelen, fietsen, gymnastieken of zwemmen.
  
- **Veilig en verantwoord medicijngebruik:**
  - Gebruik uw medicatie zoals die voorgeschreven is.
  - Ga bij vragen over medicatie naar uw huisarts of apotheker, meld bijwerkingen.
  - Overweeg het gebruik van een weekdoos indien u veel medicijnen gebruikt.
  
- **Veilige gewoontes:**
  - Ramen lappen op een stevig trapje of laat dit doen. Ga niet op een wankel krukje staan.
  - Goede stevige schoenen dragen.
  - Gebruik uw hulpmiddelen zoals ze bedoeld zijn, denk hierbij aan uw bril, gehoorapparaten, rollator of stok.
  - Bij snel opstaan kan duizeligheid of draaierigheid optreden. Sta in dat geval langzaam op en zorg dat u zich ergens aan kunt vastpakken. Meld dit aan de huisarts. Deze kan dan de bloeddruk meten en uw medicijnen nakijken.
  - Laat eenmaal per jaar de ogen controleren door een opticien of oogarts.
  
- **Praat erover:**
  - Vertel uw huisarts, familie of vrienden over uw valpartij. Mogelijk wordt u door hen op nieuwe ideeën gebracht die een valpartij kunnen voorkomen en/of waardoor de angst afneemt.

Er zijn vele ziektebeelden en risicofactoren waardoor u makkelijker kunt vallen. Om uit te zoeken of dat bij u ook het geval is kunt u onderzocht worden op de valkliniek in het Elkerliek ziekenhuis. Tevens wordt er gekeken of u een verhoogd risico heeft op osteoporose (botontkalking).

### De valkliniek

- **Voor wie:**

De valkliniek is voor mensen van 65 jaar en ouder die tenminste één keer gevallen zijn, of die bang zijn om te vallen, of die moeizamer zijn gaan lopen.
  
- **Wat wordt er gedaan:**

Er vindt onderzoek plaats door een verpleegkundige, fysiotherapeut, arts of physician assistant onder verantwoordelijkheid van een klinisch geriatr. Bloedonderzoek en een hartfilmpje horen hier standaard bij. Na afloop krijgt u adviezen mee naar huis om de kans op een (nieuwe) val te minimaliseren. Uw huisarts ontvangt hiervan altijd bericht.

- **Hoe komt u daar**

Verwijzing naar de valkliniek vindt altijd via een arts plaats. Dit kan via uw huisarts, maar ook via de arts van de Spoedeisende Hulp (SEH) mocht u naar het ziekenhuis gekomen zijn of via een medisch specialist waarbij u onder behandeling bent.

### Extra informatie

Extra informatie over vallen is te verkrijgen bij:

- **Elkerliek ziekenhuis**
  - De folder 'Valkliniek'; via de website [www.elkerliek.nl](http://www.elkerliek.nl)
  - Voor meer informatie over de valkliniek van het Elkerliek ziekenhuis kunt u contact opnemen met het secretariaat.
- **LEV Groep**
  - Telefoon: 0492 – 59 89 89
  - [www.levgroep.nl](http://www.levgroep.nl)
- **Stichting Consument en Veiligheid**
  - [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)
- **Osteoporosestichting**
  - [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)

## Telefoonnummers en adressen

Secretariaat Valkliniek / Geriatrie  
T: 0492 – 59 59 44



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55