

Blijf op de been

Praktische tips om
een valpartij te voorkomen

Jaarlijks belanden duizenden mensen op de eerste hulp door een valpartij: bont en blauw, met hoofdletsel of zelfs botbreuken. Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen.

Tekst Saskia Grootegoed | Foto Cees Rutten | Visagie Lisette Verhoofstad

Loop niet op sokken

Simpele aanpassingen zorgen ervoor dat de kans om thuis te vallen veel kleiner wordt. Haal bijvoorbeeld losliggende kleedjes weg, zodat je niet uitglijdt of struikelt. Monteer een leuning langs de trap. Vervang het bad door een douchecabine waar je makkelijk in en uit stapt. Zorg voor voldoende licht in het trappenhuis (vaak vallen mensen in het donker) en doe de lichten aan als je 's nachts naar het toilet gaat. Vermijd ook zo veel mogelijk gladde vloeren en loop niet op sokken. Antislipstrippen op gladde trap-treden of tegels zorgen voor meer grip. En met een extra intercom voor de deurbel of een extra handset voor de telefoon hoef je niet te rennen.

Kijk uit met een multifocale bril

Ook goed kunnen zien is belangrijk om valpartijen te voorkomen. Als je ouder wordt, zie je minder diepte en contrast. Dat is een extra uitdaging voor de balans. Toch is een nieuwe bril niet altijd de oplossing. Want wat blijkt: juist mensen met een nieuwe bril vallen vaker. Dit komt doordat de ogen moeten wennen aan de glazen. Ook blijkt dat de multifocale bril (waarmee je zowel veraf als dichtbij ziet) een extra valrisico met zich meebrengt. Het tast namelijk de dieptewaarneming aan. Ben je veel buiten, dan is een gewone bril met enkelvoudige glazen – waarmee je óf dichtbij óf veraf scherp kunt zien – een beter idee. ▶

Poets je tanden op één been

Naarmate we ouder worden, vermindert het evenwichtsgevoel. Ook een te lage bloeddruk, suikerziekte en geheugenproblemen zorgen ervoor dat we minder stabiel lopen en dus meer risico hebben op valpartijen. De beste manier om een betere balans te krijgen: sterkere spieren en botten kweken. Dat doe je door te bewegen. Experts raden aan dagelijks 20 minuten 'matig intensief' te bewegen (bijvoorbeeld door tijdens een wandeling stevig door te stappen of te fietsen) én twee keer per week oefeningen te doen voor meer balans en sterkere spieren.

Hiervoor hoef je niet naar de sport-school; ook thuis kun je veel doen. Denk aan tuinieren, schoonmaken en alledaagse klusjes waarbij je een beetje extra kunt bewegen. Poets bijvoorbeeld je tanden op één been en buig een paar keer door de knieën bij het in- en uitruimen van de vaatwasser. Decennialang stond Nederland's ochtends om vijf over zeven klaar bij de radio voor de dagelijkse ochtendgymnastiek met Ab Goubitz; nu kun je meedoen met het tv-programma *Nederland in Beweging*. Wil je liever bewegen onder professionele begeleiding? Bij veel buurthuizen en sportclubs kun je terecht voor beweeglessen of meedoen aan een cursus valpreventie. Ook geven gespecialiseerde fysiotherapeuten Otago- en In Balans-cursussen. Hier kun je leren hoe je valpartijen kunt voorkomen. Wie een rollator gebruikt om te lopen, doet er goed aan deze regelmatig te laten controleren. Werken de remmen bijvoorbeeld

nog wel goed? Veel ziekenhuizen en zorginstellingen organiseren een 'rollator-apk'.

Pas op met de medicijnen

Sommige medicatie beïnvloedt het evenwichtsgevoel. Dat geldt bijvoorbeeld voor slaappillen en medicijnen die de bloeddruk verlagen. Ook plaspillen en antidepressiva vergroten het risico op vallen. Slik je verschillende soorten medicijnen? Overleg met de arts of apotheek of je met sommige kunt minderen. Want juist de mix van verschillende medicijnen werkt vallen in de hand. Wees ook voorzichtig met oogdruppels en ooggel, aangezien deze het zicht beïnvloeden.

Slik vitamine D

Wat wél goed is om toe te voegen aan je medicijnkastje is vitamine D. Het zorgt voor sterke botten en spieren en heeft een gunstig effect op de balans. Vitamine D maken we in ons lichaam aan onder invloed van zonlicht. Wie niet veel buiten komt, kan makkelijk een tekort aan vitamine D oplopen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die zowel vitamine D als calcium slikken aanzienlijk minder vaak een gebroken heup oplopen. Vitamine D koop je bij de drogist. Twijfel je of je een tekort hebt, laat het dan testen bij de huisarts. ■

Kijk voor meer tips op
www.laatjenietvallen.nl
of www.veiligheid.nl

Feiten over vallen

- Elke 5 minuten meldt een 65-plusser zich bij de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis na een val. Per jaar zijn dit er 96.000.
- Bij 11 procent veroorzaakt de val hersenletsel.
- Bij 14 procent leidt de val tot een gebroken heup.
- Na een ernstige val is het leven vaak niet meer hetzelfde, zelfs niet wanneer het lukt om na het revalideren de draad weer op te pakken. Zelf koken, boodschappen doen, een ommetje maken: soms is dat niet meer vanzelfsprekend.
- Valpartijen in huis lopen vaak slechter af dan op straat.

Bron: Veiligheid.nl

