

Wat zijn de oorzaken waardoor ouderen vallen?

1. Te weinig beweging

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen zijn geen onvermijdelijk kwaad. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze reflexen, spierkracht en coördinatie. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren. Dan kan zelfs een kleine misstap, bijvoorbeeld wanneer u wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar ook de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen. Sommigen beginnen op hoge leeftijd bijvoorbeeld nog met Yoga of Tai Chi. Volgens een algemene richtlijn moeten ouderen per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging doen. Maar, hoe meer u beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed, maar u moet geen zware en moeilijke turnoefeningen uitvoeren. Wandelen, fietsen, wat tuinieren zijn goed. Het gemakkelijkste is het als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan.

Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te nemen, kunt u beter vermijden.

2. Een té lage bloeddruk bij het rechtstaan of bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering, en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt het orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de (huis)arts uw bloeddruk controleren.

Orthostatische hypertensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde geneesmiddelen. In dat geval moet de (huis)arts het innameschema of de dosis aanpassen. De volgende **adviezen** kunnen helpen:

- Kom **langzaam rechtop** wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel, doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten. **Span al uw spieren aan**, met name de beenspieren. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich **vasthoudt** aan het bed of leuning. Als u staat span dan nogmaals de spieren aan en ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.
- **Vermijd plotselinge bewegingen** zoals abrupte draaibewegingen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger
- Zorg dat u **voldoende drinkt**, tenminste 2 L per dag.

Meer adviezen vindt u in de folder orthostatische hypotensie.

3. Opletten met geneesmiddelen

- **Slaap- en kalmeermiddelen** verhogen het risico op vallen aanzienlijk. Overleg met uw huisarts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Tracht, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen. Er is dan minder kans op vallen.
- **Middelen voor hart- en vaatziekten en sommige pijnmedicatie** kunnen het valrisico ook verhogen. Overleg met uw huisarts of uw medicatie aanpassing behoeft. Mogelijk kan de dosering verlaagd worden of is er een andere mogelijkheid met minder kans op bijwerkingen.

- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts om een zo duidelijk mogelijk schema. Indien u sommige geneesmiddelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u naar een oplossing zoeken.
- Meld alle (ongewenste) **bijverschijnselen** aan uw huisarts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.
- **Breng de huisarts op de hoogte** van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

4. Laat uw gezichtsvermogen controleren

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken het immers minder snel wanneer er iets in de weg staat.

- Gebruik geen bril die niet van u is.
- Ga bij klachten van slechthooftheid naar de opticien. Houd u zich aan zijn voorschrift.
- Indien u redelijk tot goed ter been bent, gebruik dan een aparte vertebril buiten (geen varifocus of bifocale bril).

5. Veiligheid in en om het huis

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Loop de woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op ongelijkmatigheden. U kunt dit doen door het invullen van onderstaande checklijst.

- U rolt zich eerst op de buik, drukt u omhoog, kruip op handen en knieën naar een stevig meubeltje dat voldoende steun biedt om overeind te komen. Een klein bijzettafeltje is bijvoorbeeld niet geschikt. Houd het meubel (of de trap) stevig vast.
- Zet één voet plat op de grond. Tracht met de steun van beide armen en één been overeind te komen. Soms is de trap het geschiktst om u langzaam op te hijsen.

Probeer uit hoe gemakkelijk het voor u is om op deze manier overeind te komen. Veel ouderen verliezen namelijk de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terecht gekomen zijn. Deze beweging is echter essentieel om zonder hulp van anderen weer rechtop te komen.

Indien u pijnlijke knieën heeft, of bijvoorbeeld door de val uw arm, pols, of rib heeft gebroken, kunt u vaak niet meer op handen en knieën rondkruipen. Echter, soms kan iemand dan nog wel op de billen of liggend op één zijde rond schuifelend. Zo kunt u proberen een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.

Mocht het niet lukken om overeind te komen dan is het belangrijk dat u niet afkoelt. Indien u op een koude vloer ligt, verliest u snel veel warmte. Trek alles naar u toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens van stoelen, lakens, tapijtjes, hand- doeken, kledingstukken, enz.

Ga na of in uw woonplaats een alarmcentrale bestaat en onder welke voorwaarden u zich kunt aansluiten. Een alarmsysteem dat u op uw lichaam draagt, bijvoorbeeld om uw hals onder uw kleding, is een uitstekend hulpmiddel.

Zet een of meerdere telefoontoestellen op centrale plekken in de woning. Plaats deze bij voorkeur niet al te hoog.

Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten of burens af om dagelijks in een bepaalde volgorde even contact met elkaar op te nemen (bijvoorbeeld telefonisch, of ga even langs). Dit is een erg efficiënte oplossing die bovendien sociale contacten bevordert.

