

# Blijf overeind, voorkom vallen!

*Wat kunt u zelf doen om een val te voorkomen?*



# Blijf overeind, voorkom vallen!

*Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kunt u het risico op een val vaak voorkomen. Dit kan door aan de slag te gaan met uw conditie en door bijvoorbeeld zelf in huis aanpassingen te doen die een val kunnen voorkomen. In deze brochure leest u hoe u dat kunt doen.*



## Train uw evenwicht en spierkracht

U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt, wordt hierdoor een stuk minder. Lees hier meer over op pagina 4.



## Laat uw medicijnen controleren

Slikt u medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt. Lees meer op pagina 7.



## Eet lekker en gezond

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden. Lees hier meer over op pagina 10.



## Controleer uw ogen

Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht. Lees meer hierover op pagina 13.



## Draag goed passende schoenen

Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom uw schoenen! Passen ze nog goed? Lees hier meer over op pagina 15.



## Maak het huis veilig

U kunt uw huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val. Lees hier meer over op pagina 17.

# Train uw evenwicht en spierkracht



Een goed evenwicht is belangrijk, net als genoeg spierkracht. Bijvoorbeeld als u wilt opstaan uit een stoel, of als u wilt voorkomen dat u struikelt, U voelt zich zekerder en valt minder snel als u een goed evenwicht en genoeg kracht in de spieren heeft.



## Even testen

- Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn spieren train.
- Ik weet waar ik in mijn buurt voor een cursus terecht kan, om mijn evenwicht en de spierkracht te trainen. Zodat ik de kans op vallen kan verkleinen.
- Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.

## Spierversterkende oefeningen voor thuis

Uw evenwicht en spierkracht kunt u ook makkelijk thuis trainen. Probeer deze eenvoudige oefeningen hieronder maar eens. Als u echt resultaat wilt behalen, is een beetje uitdaging wel belangrijk. U bent

immers aan het trainen. Dus u kunt wat spierpijn hebben nadat u deze oefeningen heeft gedaan. Maar dat kan echt geen kwaad. Als u de oefeningen regelmatig doet, merkt u dat de spierpijn steeds minder wordt.

### Oefening 1: Plaatsmaker

*Opstaan zonder handen*



5x achter elkaar  
2x per dag

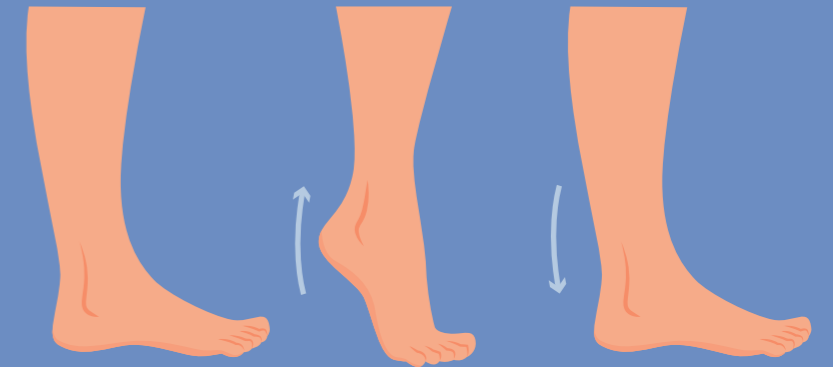


### Oefening 2: Voetsie

*Op uw tenen staan*



5x achter elkaar  
Tijdens het aankleden



## Hulp bij trainen

Wilt u liever hulp bij het verbeteren van uw evenwicht en spierkracht? Steeds vaker worden speciale trainingen voor ouderen aangeboden om vallen te voorkomen. Vraag aan de huisarts of fysiotherapeut of er in de omgeving een training voor

ouderen wordt aangeboden. Vaak worden deze trainingen vergoed door de zorgverzekeraar in de aanvullende zorgverzekering. Voorbeelden van goede trainingen die de kans op een val verkleinen: In Balans, Vallen Verleden Tijd of Zicht op Evenwicht.



### Tips om uw evenwicht en spierkracht te trainen

U kunt speciale oefeningen doen of een training volgen. Maar er zijn meer manieren om ervoor te zorgen dat u genoeg beweegt. Een paar tips:

- Neem de trap in plaats van de roltrap of de lift. Traplopen is een goede oefening voor het trainen van je beenspieren.
- Oefen elke dag mee voor de TV met het programma "Nederland in Beweging"; elke ochtend op NPO1.
- Ontdek hoe mooi uw omgeving is. Ga eens een blokje om als u naar uw vertrouwde supermarkt gaat. Of stap eerder uit de bus of tram en wandel een stukje.
- Wandelen is goed voor u, maar u behaalt echt resultaat als u het combineert met spierversterkende oefeningen.

## Laat uw medicijnen controleren



*Sommige medicijnen beïnvloeden de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. U hebt meer kans om te vallen als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Ook als u dezelfde medicijnen al lange tijd gebruikt, kunt u door deze medicijnen vallen.*

*Let op! Medicijnen blijven langer in het lichaam doorwerken als u ouder wordt. Overleg dus elk jaar met uw huisarts of apotheker of u de medicijnen nog moet gebruiken en hoeveel u ervan nodig heeft.*

### Even testen

- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.



## Medicijnen die de kans op vallen kunnen vergroten

Bij de apotheek kunt u vragen om een overzicht van alle medicijnen die u nu gebruikt. Kijk de lijst met medicijnen goed door. Staan er medicijnen op

uit de lijst hieronder? Vraag dan om een gesprek met uw huisarts en/of apotheker.

### De lijst

- Slaapmiddelen of medicijnen tegen angst.
- Sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon.
- Bloeddrukmedicijnen.
- Plaspillen.
- Kalmeringsmiddelen.
- Medicijnen tegen depressie en manie.
- Medicijnen tegen een psychose en/of delier.
- Medicijnen tegen epilepsie.
- Medicijnen bij hartproblemen.



## Vragen om een gesprek met de huisarts?

Gebruikt u één of meer van de medicijnen die hierboven staan? Dan is het verstandig met de huisarts in gesprek te gaan. Vooral als u ook één van de volgende punten herkent:

- Wanneer u zich af en toe duizelig voelt, suf of slap.
- Wanneer u bang bent om te vallen of onzeker loopt.
- Wanneer u een nieuw medicijn krijgt voorgeschreven.
- Wanneer u het afgelopen jaar gevallen bent.



## Tips voor het gesprek over uw medicijnen met de huisarts

- Neem de laatste versie van het overzicht van uw medicijnen mee.
- Vraag om uitleg over uw medicijnen en de bijwerkingen.
- Als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt, vraag dan of ze bij elkaar passen.
- Als u wilt stoppen of minderen met een medicijn, vraag dan of dat kan.

# Eet lekker en voedzaam



Wanneer men ouder wordt, verandert de behoefte aan voeding. Het is belangrijk om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Zodat uw botten stevig blijven, de gewrichten soepel blijven en de spierkracht op peil blijft. Welke voeding is belangrijk en hoeveel heeft u nodig?

## Even testen

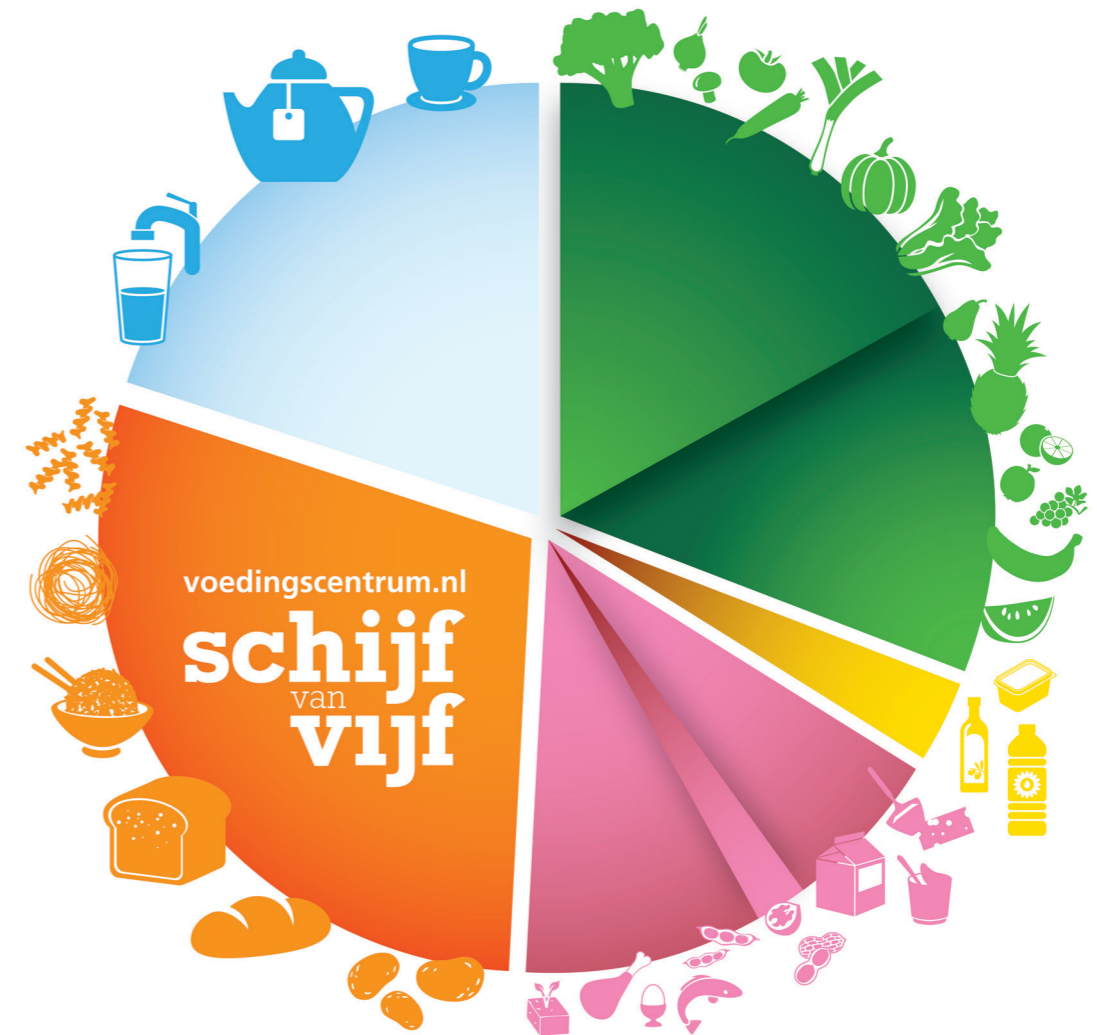
- Ik weet wat ik iedere dag nodig heb aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik word ouder, dus ik weet dat ik er op moet letten dat ik genoeg eiwitten binnen krijg.
- Ik slik dagelijks vitamine D voor sterke botten en spieren.
- Ik drink dagelijks genoeg water.



## Wat heeft u dagelijks nodig?

Helaas kunt u niet voorkomen dat de spiermassa afneemt. Wel kunt u het proces flink vertragen: blijf bewegen en eet genoeg voedsel met eiwitten. Met de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf krijgt u genoeg eiwitten binnen.

Het Voedingscentrum beveelt in de Schijf van Vijf iedere dag de volgende voeding aan voor mensen vanaf 70 jaar:





## Tips om goed en voedzaam te eten

Naast het volgen van de Schijf van Vijf, kunt u nog meerdoen om goed te eten en op gewicht te blijven:

- Slik vitamine D voor sterke botten en spieren. Het advies van de Gezondheidsraad als u 70 jaar bent of ouder, is om dagelijks 20 microgram aan vitamine D-pillen te slikken.
- Zorg dat u genoeg eiwitten binnenkrijgt. Uw spiermassa neemt namelijk af wanneer u ouder wordt. Eiwitten zitten vooral in melk en melkproducten, kaas, vis, vlees, ei en vleesvervangers. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.

## Advies over alcohol

- Wanneer u ouder wordt, verandert het vocht- en vetpercentage in uw lichaam. Het vochtpercentage wordt minder en het vetpercentage neemt toe. Hierdoor krijgt u een hoger gehalte aan alcohol in het lichaam als u drinkt.
- Daarnaast worden de zenuwen gevoeliger voor de gevolgen van alcohol.
- Ook verloopt de afbraak en afvoer van alcohol door de maag, lever en nieren trager.
- Bovendien gebruiken veel oudere mensen medicijnen waarvan we nog niet goed weten hoe ze reageren op alcohol. Alcohol kan namelijk de werking van medicijnen verminderen of juist versterken.

## Wilt u meer advies?

Heeft u behoefte aan voedingsadvies? Neem dan contact op met een diëtist. Een diëtist helpt u bij het kiezen van

de juiste voeding die bij u en uw situatie past.

# Controleer uw ogen



*Goed kunnen zien is belangrijk voor een goede balans. Als u ouder wordt, gaat uw zicht helaas achteruit. Om te voorkomen dat u hierdoor sneller valt, hebben we een paar adviezen onder elkaar gezet.*

## Ogen laten testen

Ziet u nog scherp genoeg? Laat elk jaar uw ogen meten. Voor een uitgebreide oogmeting kunt u het beste een afspraak maken met een oogarts of optometrist. Een oogarts of

optometrist kan namelijk eventuele oogafwijkingen opsporen. Voor een bezoek aan een optometrist heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. Voor een bezoek aan een oogarts wel.

## Welke bril is het beste?

Bent u vaak buiten en bent u weleens eerder gevallen? Dan is het handig om een bril te kopen speciaal voor veraf zien, die u buiten de deur kunt gebruiken. Een varifocus-bril is erg praktisch voor gebruik in huis. Maar door het leesvenster in een

varifocus-bril kunt u drempels en losse stoeptegels soms niet goed zien. Met als gevolg een valpartij. Het is ook belangrijk dat uw bril schoon is. Dit klinkt zo logisch maar wordt vaak vergeten.



### Even testen

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- Ik heb twee aparte brillen: één voor veraf en één voor dichtbij.
- Mijn bril poets ik elke dag.
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.



### Tip

Koppel het schoonmaken van een bril aan een vast moment van de dag, zoals tandenpoetsen. Dan wordt het een dagelijkse gewoonte.



### Help uw ogen, zorg voor genoeg licht

Bij het ouder worden gaat uw zicht achteruit. U heeft dan meer licht nodig om hetzelfde te kunnen zien als kinderen en volwassenen. Een 80-jarige heeft zelfs drie keer zoveel licht nodig als iemand van 25 jaar om goed te kunnen zien. Genoeg licht in en om het huis is dus belangrijk voor goed zicht. Zo ziet u struikelblokken beter en kunt u er goed mee om gaan.

Het heeft zeker zin om de gemeente te bellen of te schrijven als er weinig licht in de straat is. Of als stoeptegels niet goed liggen of kapot zijn. Want u kunt hier eerder door vallen, terwijl men er makkelijk iets aan kan doen. Geef uw klacht dus door. Het is belangrijk dat u zich veilig en op uw gemak voelt.

## Draag goed passende schoenen



*Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de keuze van uw schoenen en pantoffels. Door een juiste advies en een goede keuze kan het valrisico sterk verminderd worden. In dit hoofdstuk leest u verschillende adviezen.*

### Goede pasvorm

Wist u dat voeten steeds een beetje groter worden? Dat is normaal bij het ouder worden. Hou daar dus rekening mee als u schoenen gaat kopen. Maar: als u merkt dat de voeten licht schuiven in de schoen, dan is de schoen té groot.

Schoenen die goed passen, hebben ongeveer één centimeter ruimte tussen uw grote teen en de neus van de schoen. Als u staat, moet u uw tenen nog een beetje omhoog kunnen wiebelen.

Twijfelt u over uw schoenmaat? Vraag in de schoenwinkel om advies. Gaat u nieuwe schoenen kopen? Doe dit dan het liefst aan het einde van de dag. Pas ook altijd beide schoenen, links en rechts. Bij veel mensen zijn de voeten namelijk niet helemaal gelijk.



## Zolen en veters

De zolen van goede schoenen zijn niet te glad, zodat u niet uitglijdt. Maar de zolen zijn ook niet te stug, want dan kunt u eerder struikelen. Goede zolen buigen een beetje mee met de voeten. Als het moet, kan de schoenmaker andere zolen onder de schoenen zetten.

U staat steviger op schoenen met een lage hak (maximaal 4 centimeter hoog). Let ook op het gewicht van de schoenen. Lichte schoenen zijn comfortabeler en veiliger. Als uw veters vaak los gaan, koop dan veters die niet zo glad zijn. Let ook op dat uw veters niet te lang zijn.



### Even testen

- Ik verzorg mijn voeten goed.
- Mijn schoenen zijn stevig en passen goed.

## Bij u in huis

Heeft u in huis het liever geen schoenen aan? Draag dan stevige, goed zittende pantoffels. Pantoffels die goed om uw voeten heen zitten en een stevige zool hebben.

# Maak het huis veilig



U kunt uw huis een stuk veiliger maken, met soms maar een paar kleine aanpassingen. Loop met de controlelijst in dit hoofdstuk eens door uw huis en u komt ze vanzelf tegen. Zo kunt u zien of uw huis en uw gewoontes veilig genoeg zijn. Als u op een zin 'juist' antwoordt, bent u goed bezig. 'Onjuist' betekent dat u snel iets moet doen om vallen te voorkomen.



## Het hele huis

juist onjuist

Ik heb in het hele huis genoeg verlichting

Ik kan goed bij de lichtsakelaars

Ik loop niet op sokken maar met schoenen, of ik draag stevige pantoffels.

In mijn huis zijn geen drempels.

*> Als u de drempels in huis niet kunt weghalen, maak dan de randen van de drempels schuiner. Hierdoor maakt u de kans dat u struikelt zo klein mogelijk.*

Ik voel mij veilig in mijn huis.

*> Bent u bang dat u lang op de grond ligt na een val? Draag dan een persoonlijke alarmknop. Draag het alarm wel de hele tijd.*

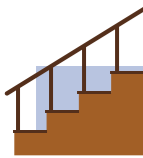
 

Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.

*> U kunt daar kabelclips of snoergoten voor gebruiken. Deze zijn te koop bij de bouwmarkt.*

Mijn vloerkleden en (droogloop)matjes hebben een goede antisliplaag, of er ligt een antislipmat onder.



## De trap

juist onjuist

Ik doe 's nachts het volle licht aan als ik de trap gebruik.

> Heeft u geen toilet op de slaapverdieping? Denk dan na over de aankoop van een po-stoel. Deze kunt u kopen bij de thuiszorgwinkel.

Er zijn twee trapleuningen aanwezig.

Mijn trap heeft bekleding die goed vastzit.

De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.

Ook onderaan de trap is het vrij van meubels of spullen.

> Bij een val kunt u zich lelijk bezeren aan een kastje of de kapstok.

Als ik wijde broekspijpen aan heb, of een lange rok, dan ben ik extra voorzichtig op de trap.

Ik heb altijd 1 hand vrij als ik spullen meeneem op de trap.

Ik maak de trap schoon met een kruimeldief of een dweil. Liever niet met een zware stofzuiger.

### Aandachtspunten



## Badkamer & Toilet

juist onjuist

Ik kan veilig uit mijn bad komen.

> U heeft speciale steunen die op de badrand geplaatst kunnen worden. Deze koopt u in de bouwmarkt. Of vervang uw bad door een inloopdouche.

Ik gebruik na het wassen een douchezitje bij het afdrogen.

> Er bestaan losse douchezitjes en zitjes die aan de muur vastgemaakt kunnen worden.

Ik gebruik een handgreep bij het toilet voor extra steun bij het opstaan.

> Gebruik nooit het fonteintje in het toilet als steun bij het opstaan.

Ik heb een hoger toilet.

> U kunt een nieuwe, hoge toiletpot kopen in de bouwmarkt, of kiezen voor een toiletverhoger voor op uw eigen toilet. Deze koopt u in de thuiszorgwinkel. Beide zorgen ervoor dat u makkelijk op kan staan.

Het bad / de douche en de badkamervloer hebben antisliptegels.

> Zijn de tegels te glad? Dan kunt u een antisliplaag aanbrengen of -stickers plakken. Deze koopt u in de bouwmarkt.

Ik heb goede verlichting aan, als ik 's nachts naar het toilet ga.

> Kies voor lampen met een bewegings- of lichtsterktesensor. Deze kunt u kopen in de bouwmarkt. Zorg voor frisse lucht in de badkamer en het toilet. Dan heeft u minder kans dat u zich niet goed voelt door de warmte.

De deur van de toilet en badkamer is aan de buitenkant te openen.

> Zorg dat mensen u kunnen helpen als u toch valt. Doe de deur niet op slot en denk na over een persoonlijke alarmknop. Dan draagt u een knop bij u, waarmee u familie of een ziekenauto kunt oproepen.



## Slaapkamer

juist onjuist

Ik heb een hoog bed waar ik makkelijk in en uit kan komen.  
> Als u een laag bed heeft, kunt u bedverhogers kopen in de thuiszorgwinkel.

Ik doe het licht aan als ik in bed stap, of eruit ga.  
> Een lamp met een sensor kan handig zijn: een sensor die reageert op beweging, of een sensor die de sterkte van het licht kan aanpassen.

Mijn sloffen staan op een goede plek. Ik of mijn partner kan hier niet over struikelen.

Ik blijf altijd even op bed zitten voordat ik opsta uit bed.  
> Als u te snel opstaat na het liggen, kunt u duizelig worden.



## Telefoon en onverwacht bezoek

juist onjuist

Als de telefoon gaat, loop ik er rustig heen.  
> Neem een draadloze of mobiele telefoon die u mee kunt nemen door het huis. Of zet op elke verdieping een telefoon neer.

Als er iemand onverwacht bij me langskomt en aanbelt, loop ik rustig naar de deur.  
> Met een intercom kunt u zien wie er voor de deur staat en kunt u de persoon spreken. U kunt ook kiezen voor een deurbel met een camera die werkt als een intercom, samen met uw mobiele telefoon. Deze deurbel kunt u kopen in de bouwmarkt.



## Woonkamer en keuken

juist onjuist

Mijn stoelen en banken hebben hoge armleuningen, zodat ik goed kan opstaan.

Als ik op sta, wacht ik eerst even voordat ik ga lopen.  
> Span één voor één uw kuitspieren aan.

Spullen die ik veel gebruik, liggen in de buurt zodat ik er meteen bij kan.

Als ik iets moet pakken wat hoog ligt, gebruik ik een stevige huishoudtrap. Deze trap heeft een beugel waaraan ik mij kan vasthouden. Ik gebruik geen stoel of kruk.

Er is genoeg ruimte tussen mijn meubels, zodat ik nergens tegenaan loop.

Ik hou mijn vloer schoon.  
> Vooral de keukenvloer kan glad zijn door vet van het koken.

Ik wacht na het dweilen tot de vloer goed droog is. Ik loop niet over een natte vloer.

## Aandachtspunten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Buiten

juist onjuist

Ik ruim gereedschap en tuinafval direct op.

Ik hou mijn terras vrij van algen, mos en losse bladeren.

Ongelijke tegels of kleine trapjes heb ik gelijk gemaakt.

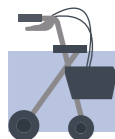
 

Ik zorg dat mijn ladder stevig staat.

*> Moet de ladder ergens staan waar de grond zacht is, leg dan even een paar tegels neer voor een vlakke, stevige ondergrond. Is er een grote klus? Zet dan steigers neer.*

Ik meld losliggende stoeptegels of kapotte straatlantaarns bij de gemeente.

## Goed gebruik loophulpmiddel

juist onjuist

Mijn rollator of looprek is goed ingesteld, door iemand die dit doet voor zijn beroep.

Wanneer ik mijn rollator gebruik om op te gaan zitten, dan gebruik ik de rem om te parkeren.

Elk jaar laat ik mijn rollator controleren.

*> Jaarlijkse controle is belangrijk. U laat uw rem controleren, het inklapsysteem en de hoogte van de handvatten van de rollator. Als de handvatten te hoog staan, loopt u met opgetrokken schouders. Dit zorgt voor pijn in de schouders en nek. Als de handvatten te laag staan, heeft u geen steun aan je rollator. Ook neemt u dan een verkeerde houding aan en dat is slecht voor uw rug.*

## COLOFON

VeiligheidNL

Telefoon 020 - 511 45 11

info@veiligheid.nl

www.veiligheid.nl

## DISCLAIMER

Al het materiaal en alle informatie in deze brochure, in welke vorm dan ook (teksten, afbeeldingen, te downloaden bestanden, etc.), is eigendom van VeiligheidNL, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld.

Wij hebben deze brochure met grote zorg samengesteld. VeiligheidNL aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave, noch voor eventuele ongevallen of blessures die door oefeningen uit het cursusboek zijn ontstaan. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van VeiligheidNL.

## INHOUD

Onder redactie van VeiligheidNL

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:

- Hoogleraar Valpreventie Dr. N. v.d. Velde, Amsterdam UMC lokatie AMC
- Voedingscentrum
- Koninklijke Visio, Visio Zicht op Toegankelijkheid
- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Geriatrie
- Hogeschool Utrecht - Instituut voor Bewegingsstudies

©2019 VeiligheidNL

Alle rechten voorbehouden

