

# Eenvoudige eerste acties om een val te voorkomen.

Elke 5 minuten belandt er in Nederland een 65-plusser op de eerste hulp na een valongeval, met fysieke en soms ook mentale klachten tot gevolg. Hierdoor verliezen ze vaak een deel van hun vrijheid. Ze kunnen niet meer doen wat ze zo fijn vonden. Denk aan spelen met de kleinkinderen of een stuk wandelen. Ook hebben ze meer hulp nodig van familie en hulpverleners.

De oorzaken van een val zijn vaak (een combinatie van):

1. Obstakels in huis waarover je kunt struikelen
2. Voetproblemen en schoenen die slecht aansluiten, met hoge hakken of gladde zolen
3. Medicatie die duizelig maakt
4. Slecht zicht
5. Vermindering van spierkracht en evenwicht
6. Tekort aan voedingsstoffen waardoor je spierkracht verliest en duizelig kunt worden

U kunt de kans op een val makkelijk verkleinen. Check hieronder wat u al doet om een val te voorkomen en welke eenvoudige, eenmalige acties verder kunnen helpen.

## Huis

Loop een rondje door uw huis en doe deze checks:

- Mijn kabels en snoeren zitten goed vast
- Mijn vloerkleden hebben een anti-sliplaag
- Mijn trap is vrij van spullen
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld

## Medicijnen

Slikt u medicijnen die u duizelig kunnen maken en uw valrisico kunnen verhogen, zoals pijnstillers of slaaptabletten? De huisarts of apotheker kan u hier duidelijkheid over geven en als u dit wil, helpen met andere medicatie.

## Schoeisel

Doe deze schoeiselchecks:

- Mijn schoenen hebben een lage/geen hak
- Mijn schoenen hebben stoeve zolen
- Mijn schoenen sluiten goed aan

## Zicht

Heeft u uw ogen het afgelopen jaar nog niet laten testen? Dan kan het zo zijn dat uw zicht wat achteruit is gegaan en uw valrisico hoger is. De oogarts of optometrist kan u hier duidelijkheid over geven en als u dit wil, helpen bij een andere bril of lenzen.

Mogelijk wilt u naar aanleiding van de checklist acties uitvoeren op een ander moment. Denk aan een afspraak maken met de huisarts of uw loophulpmiddel goed instellen. Hiernaast kunt u meteen plannen wanneer u dit wil doen, dan hoeft u er niet meer over na te denken.

Ik ga .....  
op [datum].....  
samen met.....

Deze korte dagelijkse acties helpen enorm. Bepaal zelf welke oplossingen u wil toepassen. Kruis alleen deze aan.

- Als ik 's ochtends mijn tanden heb gepoetst, dan poets ik ook mijn bril. Zo zorg ik voor goed zicht.



*Leg de spullen die u nodig heeft om uw bril te reinigen naast uw tandenborstel om het uzelf makkelijker te maken.*

- Als ik 's nachts naar de wc ga en als ik opsta 's ochtends, dan doe ik meteen een lamp aan, zodat ik goed zicht heb.

- Als ik opsta uit mijn stoel of van de bank, dan voel ik eerst of ik duizelig ben en wacht ik tot dit is gezakt, voordat ik ga lopen.

- Als ik boodschappen ga doen, dan koop ik producten met veel eiwit zoals melk(producten), (smeer)kaas, vlees(waren), vis, maar ook noten en pinda's. Gezonde voeding helpt mijn spieren sterk te houden.



*Wilt u meer tips over goede voeding om fit te blijven? Ga dan naar de website [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl) en lees de tips.*

- Als ik heb ontbeten, dan doe ik daarna 5 minuten de oefeningen hieronder. Dit helpt bij het behouden van mijn spierkracht en evenwicht.

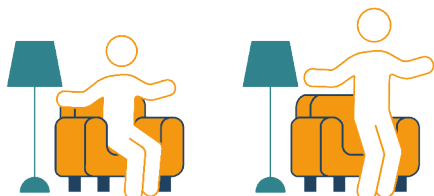


*Hang deze lijst op uw koelkast of een andere plek waar u hem goed kan zien, om uzelf elke dag te herinneren aan de acties die u koos om uw valrisico te verlagen.*

## Oefeningen die u elke dag in 5 minuten kunt doen

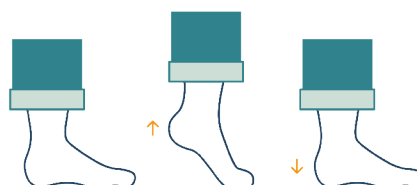
Opstaan zonder handen

- > 5x achter elkaar
- > 2x per dag



Op uw tenen staan

- > 5x achter elkaar
- > tijdens het aankleden



Wilt u meer doen om vallen te voorkomen? Steeds vaker worden hier speciale trainingen voor aangeboden. Vraag aan uw zorgverlener welke trainingen er in de omgeving worden gegeven.