

Angst om te vallen

Mensen kunnen uit angst om te vallen minder gaan bewegen. Hierdoor:

- Gaat de conditie van het lichaam achteruit.
- Gaan mensen krampachtig bewegen.
- Gaan mensen minder snel de deur uit en kunnen mensen zich eenzaam gaan voelen.

Valrisicotest

Bent u onzeker bij het lopen of bent u een keer gevallen en bent u nu bang dat dat nog een keer gebeurt? Bespreek dit met uw huisarts en vraag of u een valrisicotest kunt krijgen. Soms doet de huisarts of praktijkondersteuner dit. Zij kunnen u ook doorverwijzen naar een fysiotherapeut of een valpolikliniek.

Meer weten?

Kijk in de folder "Zo blijft u overeind en voorkomt u een val" op veiligheid.nl



VOORKOM VALLEN

valpreventie voor volwassenen en ouderen



ggdbzo.nl

@ggdbzo



Brabant-Zuidoost

Ruim de helft van de valpartijen van senioren gebeurt in en om het huis. U vindt hier informatie en tips om het risico op vallen in en om het huis te verkleinen of te voorkomen

Persoonlijke kenmerken als oorzaak van vallen

- Slecht zien en horen
- U kunt dan onvoldoende reageren op wat er om u heen gebeurt.
- Te weinig bewegen, Rust Roest
- U verleert het bewegen als het ware, de spieren worden slapper. Als het nodig is kunt u minder snel reageren.
- Slechte schoenen
- Medicijngebruik
- Duizeligheid en een slechter reactievermogen kunnen een bijwerking zijn van medicijnen.
- Dragen van een bifocale bril
- Alcoholgebruik
- Onveilig gedrag
Denk bijvoorbeeld aan:
 - Met volle handen de trap oplopen
 - De handtas op de grond neerzetten
 - Op een stoel gaan staan om iets te pakken
- Je niet goed kunnen oriënteren, ('s nachts) moeten zoeken in huis.
- Incontinentie
- Depressiviteit
- De ziekte van Parkinson
- Angst om te vallen

Kenmerken van de omgeving als oorzaak van vallen

- Losse kleedjes in huis
- Losse snoeren op de vloer in huis
- Oneffen bestrating om het huis
- Een gladde stoel met een kussentje erop
- Drempels in huis
- Slechte verlichting
- Een te diep bad.

Hoe kunt u er voor zorgen dat u niet valt?

Zorg voor veilig gedrag:

- Beweeg voldoende
- Probeer in ieder geval ½ uur per dag te bewegen. Maak bijvoorbeeld dagelijks een wandeling.
- Doe spier- en botversterkende oefeningen.
- Eet gezond
- Eet afwisselend en uit ieder vak van de schijf van vijf en niet te veel. Vooral tussendoortjes zorgen voor overgewicht.
- Wacht niet te lang met het gebruik van hulp en hulpmiddelen.
- Bespreek de bijwerkingen van medicijnen met uw huisarts.
- Wees matig met alcohol, zeker in combinatie met medicijnen. Drink in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.
- Draag goede schoenen
- Vraag een fysiotherapeut hoe u de rollator moet gebruiken.

Zorg in huis voor:

- Een vloer waar geen losse dingen op liggen.
- Een vloer waar u houvast op heeft tijdens het lopen.
- Een anti-slip mat in de badkamer
- Stoelen waar u niet vanaf kunt glijden.
- Goede verlichting in en om het huis.
- Het weghalen van drempels.
- Een veilige douchegelegenheid, haal zo nodig het bad weg.
- Een indeling van de kasten zodat u alles wat u regelmatig gebruikt makkelijk kunt pakken, zonder dat u ergens op moet gaan staan.