



Jaargang 2 (2021) nummer 10

Tips voor valpreventie ouderen

Een val veroorzaakt vaak veel leed. Lichamelijk, door kneuzingen of een breuk, maar ook geestelijk. Ouderen die gevallen zijn, zijn vaak bang om opnieuw te vallen. Die angst zorg ervoor dat ze bepaalde situaties of activiteiten mijden. Vaak leidt dat tot eenzaamheid en een slechtere conditie.

Ze komen pas bij de reguliere zorg in beeld als zich al een probleem heeft voorgedaan.

Een probleem met persoonlijk leed en bovendien potentieel grote maatschappelijke kosten. Dat leidt tot de vraag: hoe krijgen we het voor elkaar om zorgbreed uit te rollen dat deze mensen op het juiste moment de juiste zorg krijgen?

Valpreventieweek voor meer bewustzijn

[VeiligheidNL](#) organiseert jaarlijks de [Valpreventieweek](#), om aandacht te vragen voor valpreventie. Wat kun je als verzorgende doen? Waar let je op? Bekijk hieronder de 9 tips van VeiligheidNL en [download](#) de overzichtelijke pdf met een veiligheidscheck voor een veilige woning.

Of doe de [gratis online training](#).

1. BLIJF ACTIEF

Met een beweegprogramma blijven ouderen mobiel, en trainen ze hun balans en spierkracht. In Balans en het Otago Oefenprogramma zijn speciale valpreventie programma's. [Kijk op de landkaart](#) voor een aanbieder van deze programma's bij jou in de regio.

2. MAAK HET HUIS VEILIG

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip materiaal. Voor meer informatie over hulpmiddelen die het huis veilig kunnen maken, check de [Hulpmiddelenwijzer](#).

3. GENEESMIDDELEN CHECK

Jaarlijks zijn er 41.000 ziekenhuisopnames die te maken hebben met verkeerd medicijngebruik. De helft hiervan kan voorkomen worden. Bespreek medicijngebruik regelmatig met de huisarts. [Zorgvoorbeter.nl](#) heeft veel informatie en tools op het gebied van [medicatieveiligheid](#). Zoals praktische waaiers, een [zelftest](#) en een video.

4. OGEN CHECKEN

Goed zicht is erg belangrijk. Zorg er voor dat de ogen regelmatig worden gecontroleerd. Een reserve bril is ook geen overbodige luxe.

5. HULP FAMILIE

Betrek familieleden er zoveel mogelijk bij.

6. STEVIGE SCHOENEN

Door binnen stevige schoenen te dragen met voldoende profiel en een lage hak, is er minder kans op uitglijden.

7. VITAMINE D OP PEIL

Een gezonde voeding met voldoende calcium, supplementen en dagelijks een ommetje buiten.

8. VALRISICO HERKENNEN

Door [vroeg valrisico's te herkennen](#) kun je veel leed en verlies van kwaliteit van leven bij ouderen voorkomen. Lees ook: [screening op valrisico \(factoren\) van thuiswonende ouderen](#) van VeiligheidNL

9. SPIEREN AANSPANNEN

Oefen met het aanspannen van beenspieren als je duizelig bent bij het opstaan. Span eerst beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.

Valpreventieweek

Kijk voor meer informatie op de [site over de Valpreventieweek](#).

Bron: *BeterOud*