



## Valpreventie

### De feiten:

Circa 103.000 ouderen (65+) belanden jaarlijks op de spoedeisende hulp door een val. Ongeveer 76.000 van hen houden hier ernstig letsel aan over, bijvoorbeeld een gebroken heup, pols of hersenletsel. 37.000 mensen moeten hiervoor in het ziekenhuis worden opgenomen. 13.000 mensen komen hierna in het verpleegtehuis terecht. 5.000 mensen overlijden aan de gevolgen van de val.

Grote cijfers met veel leed en veel kosten (jaarlijks ongeveer 1 miljard euro). Valpreventie kan daarom veel klachten maar ook veel kosten besparen.

**Vallen is niet altijd te voorkomen. Er zijn echter wel tips om het risico te verkleinen.**

### Dit begint al bij u thuis bijvoorbeeld:

- Draag stevige schoenen en loop niet op gladde sokken
- Maak gebruik van een hulpmiddel om te lopen als u slecht ter been bent (bijvoorbeeld een rollator)
- Loop altijd rustig en niet gehaast
- Geen losse kledjes of losse kabels in huis
- Gebruik als u iets boven het hoofd moet pakken een stevige keukentrap en geen stoel of kruk
- Leg geen spullen op de trap
- Zorg dat de trap aan beide kanten een leuning heeft
- Gebruik zoveel mogelijk een antislip vloer/kleed in de douche of wc

### De kans op vallen is minder groot bij een goede conditie en sterke spieren

Zorg er daarom voor dat u elke dag een half uur beweegt. Dit hoeft geen sporten te zijn maar een stukje wandelen of fietsen is ook prima. Een goede tip is ook elke dag proberen mee te doen met Nederland in Beweging. Dit tv-programma komt elke dag op NPO1.



## Een goede conditie helpt vallen voorkomen

Laat ook regelmatig uw ogen controleren bij de opticien of oogarts.

Medicijnen kunnen ook invloed hebben op uw reactievermogen. Overleg daarom regelmatig met uw apotheek of huisarts welke medicijnen u nog echt nodig heeft.

Door alcohol reageert u langzamer, wordt uw evenwicht slechter en hebt u meer kans om te vallen. Probeer daarom het drinken van alcohol zoveel mogelijk te beperken.

Bij een fysiotherapeut die daarin is getraind kunt u een cursus valpreventie volgen. Bij deze training wordt de kracht van de spieren getraind, de conditie en balans verbeterd. Ook krijg je tips hoe je moet opstaan als u gevallen bent (valtechnieken).

Neem bij vragen hierover contact op met uw fysiotherapeut.

