

## **Grondbeginselen om Vallen te Voorkomen**

Hier kunt u de informatiebrochure met het thema "Grondbeginselen om Vallen te Voorkomen" downloaden. U wordt erop gewezen dat deze brochure geen allesomvattende informatie verschaft, maar het biedt een samenvatting van de belangrijkste maatregelen die u kunt treffen om vallen te voorkomen.

De statistieken laten zien dat:

- Meer dan 40% van mensen die door heupbreuken in het ziekenhuis zijn opgenomen zijn niet in staat zelfstandig te wonen.
- Elk jaar sterven er 25% van de patienten ten gevolge van een val.
- Gemiddeld sterven er dagelijks twee oudere mensen in Californië van de gevolgen van een val.

Een val kan leiden tot heupbreuken, verwondingen aan het hoofd of kan zelfs dood ten gevolge hebben. In vele gevallen heeft men na een val veel moeite om te herstellen en de algemene gezondheid verslechterd.

Alleen in Californië zijn er 1.3 miljoen oudere mensen die verwondingen oplopen ten gevolge van een val. Mensen hebben meer risico om te vallen als ze 80 jaar of ouder zijn, of als ze eerder zijn gevallen. Geleidelijk kan men zich onstandvastig voelen als men loopt door veranderingen in fysieke vaardigheden zoals zien, horen, voelen en balans. Mensen die bang worden om te vallen riskeren een vermindering in het deelnemen aan activiteiten. Ook de omgeving is mogelijk zo ingedeeld dat iemand zich niet veilig voelt.

Het goede nieuws is dat met adequate kennis vallen voorkomen kan worden.

## **Hoe Kunnen We Vallen Voorkomen?**

Onderzoekers hebben vastgesteld dat de meest effectieve val preventie programma's vele componenten hebben. Als eerste moet men begrijpen wat ze potentieel in gevaar voor vallen kan brengen. Sommige gevaren kunnen worden verminderd. Medische voorzieningen kunnen helpen om de gevaren te identificeren en een plan te ontwikkelen. Specifieke lichamelijke activiteiten kunnen als doel hebben om de kans op vallen te verminderen door het vergroten van vakkundigheid in balans en mobiliteit. Ook veranderingen in huis en omgeving kunnen risico's verminderen en kunnen een persoon helpen om dagelijkse activiteiten te

kunnen doen. Dit is geen allesomvattende lijst van preventieve strategieën om vallen te voorkomen maar het is een goed begin.

### **Medisch Management (Risico Inschatting en Maatregelen)**

De eerste stap is praten met iemand van de gezondheidszorg over een inschatting van risico's die tot vallen kunnen leiden. Gedurende routine bezoeken aan een arts, vraag naar uw risico op vallen. Er zijn gezondheids redenen die er toe kunnen leiden dat de kans op vallen wordt verhoogd zoals osteoporose, ouder zijn dan 80, veranderingen in balans en lopen, veranderingen in visie en voelen en het nemen van meerdere medicijnen. Sommige medicijnen kunnen duizeligheid veroorzaken bij oudere mensen. Als u eenmaal een idee hebt van de risico's en hoe die op u van toepassing zijn, kunt u met uw arts, en uw familie, samenwerken om te bepalen wat de factoren zijn die veranderd kunnen worden om uw kans op vallen te verlagen.

### **Balans & Mobiliteit (Lichamelijke Activiteiten)**

Onderzoeken laten zien dat balans, flexibiliteit en kracht training niet alleen de mobiliteit verbeteren, maar ook de kans op vallen verlagen. Statistieken laten zien dat de meeste oudere volwassenen niet genoeg sporten en 35% van de mensen ouder dan 65 participeren niet in lichamelijke activiteiten in de vrijetijd. Dit gebrek aan lichamelijke oefening maakt het alleen maar moeilijker om te herstellen na een val. De meeste mensen zijn bang om weer te vallen en beperken hun lichamelijke oefening zelfs nog meer. Er zijn vele creatieve en makkelijke vormen van lichamelijke oefeningen om vallen te voorkomen, zoals tai chi.

### **Veranderingen in de Omgeving**

De persoonlijke omgeving kan vele risico's voortbrengen. Oudere mensen zijn thuis vaak bezorgd over het vallen in bad of op de trap. Buiten het huis kunnen dingen als oneven of gebroken stoeptegels risico veroorzaken. Door veranderingen aan te brengen binnen het huis en ook buiten het huis kan men zich veiliger voelen en minder risico hebben om te vallen. De badkamer, bijvoorbeeld, kan aangepast worden door handgrepen te installeren, of een eenvoudige zitgelegenheid en antislip oppervlaktes in te bouwen. De trap kan men door middel van handrails, adequate verlichting en contrast tussen de treden verbeteren. Stoeptegels die beschadigd zijn kan men rapporteren bij de gemeente.

