



Voorkom vallen thuis

Veel ouderen vallen regelmatig en dit kan vervelende gevolgen hebben. Zoals schaafwonden, bloedingen, gebroken botten en zelfs een opname in het ziekenhuis of in een verpleeghuis. Het beste is om te voorkomen dat u valt. In deze folder leest u wat u kunt doen om de kans op vallen in uw eigen omgeving (thuis) kleiner te maken.

Dit kunt u zelf doen

- Geef door aan uw familieleden, huisarts en eventuele verzorgenden als u al een keer eerder bent gevallen of niet stabiel staat en loopt.
- Om vallen te voorkomen is het belangrijk om rekening te houden met het volgende:

Schoenen en pantoffels

- Gebruik schoenen en pantoffels met een antislipzool.
- Loop nooit op sokken.
- Draag geen slippers of instap schoenen, zoals bijvoorbeeld klompen.
- Loop liever niet op schoenen met een hak.
- Gebruik een schoenlepel. U hoeft dan minder naar voren te buigen om uw schoen aan te krijgen. Dat kan duizeligheid en vallen helpen voorkomen.
- Loop niet op gladde, natte vloeren.

Hulpmiddelen

- Draag altijd uw bril en/of hoorapparaat als u deze heeft. Zo houdt u zoveel mogelijk contact met uw omgeving.
- Gaat u van huis? Neemt u dan uw eigen loop- en/of andere hulpmiddelen mee.

Opstaan

- Sta niet te snel op als u in bed heeft gelegen of opstaat uit een stoel. Dit kan duizeligheid voorkomen. Hierdoor wordt de kans dat u valt kleiner.

Bed en omgeving

- Laat uw bed laag staan.

- Zorg dat u makkelijk bij een lichtknopje kunt.
- Berg altijd uw spullen op zodat u er niet over kunt struikelen.
- Vermijd obstakels in de looproute: meubilair, drempels, schoenen, nachtkastje etc.
- Let op losse kabels en snoeren, losse vloerkleden en spullen op de trap.
- Zoek steun langs de muren, handgrepen in toilet (als die er zijn) en eventueel uw rollator of stok.
- Gebruikt u middelen om te slapen? Neemt u dan de tablet in als u in bed ligt. Gaat u na het innemen van een tablet niet meer rondlopen.

Advies

Geef aan uw huisarts door als u meer last van duizeligheid heeft, soms bijna valt of als u gevallen bent. De huisarts kan u onderzoeken en u eventueel doorsturen naar de valpolikliniek. Op deze poli onderzoeken we uw risico's op vallen en op bijvoorbeeld osteoporose (botontkalking).

Beweegprogramma's en valpreventie cursussen

Er zijn ook beweegprogramma's via de fysiotherapeut. Deze programma's zorgen voor het versterken van de spierkracht en het omgaan met angst om te vallen. Ook zijn er speciale cursussen om vallen te voorkomen: valpreventie cursussen.

Voorbeelden van valpreventie cursussen zijn:

Haarlemmermeer

- Valpreventie bij Team Sportservice Haarlemmermeer
 - jouw.teamsportservice.nl/haarlemmermeer/project/valpreventie
 - jouw.teamsportservice.nl/haarlemmermeer/losseheupenclub

Kennemerland

- Oefenprogramma Sta Sterk! – Haarlem en omstreken
<https://stasterk.net/>
- Sportsupport Kennemerland
<https://sportsupport.nl/bewegen50plus/>

Voor Mantelzorgers

- Valpreventie – Laat je naaste niet vallen, informatie voor mantelzorgers
https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-02/Valpreventie_Flyer_Mantelzorg_ouderen%20met%20dementie.pdf

Website Zorgzoeker

- www.mijnzorgzoeker.nl. Op deze website vindt u fysiotherapeuten, die gespecialiseerd zijn in geriatric. U kunt bij hen terecht voor oefeningen om vallen te voorkomen.

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan aan de medewerkers van de spoedeisende hulp (SEH) als u daar nog bent. Bent u thuis? Stel uw vragen dan aan uw huisarts.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl