



Een derde van de 65-plussers komt minstens een keer per jaar ten val. Er zijn niet alleen lichamelijke, maar ook psychologische gevolgen. Eenvoudige ingrepen kunnen een val helpen voorkomen.

Een val vermijden

Iedereen valt wel eens. Om een val te vermijden, kunt u op een aantal zaken letten.

Ten val komen kan erg pijnlijk zijn. Een van de meer ernstige, lichamelijke gevolgen is een heupbreuk. Vrouwen, sowieso al extra vatbaar voor breuken door osteoporose, zijn hier vaker slachtoffer van dan mannen van dezelfde leeftijd.

Een val veroorzaakt niet alleen persoonlijk leed, maar ook niet te miskennen familiale en sociaal-

economische gevolgen. Preventie en een juiste aanpak zijn de beste remedie, niét overbescherming en inperking van uw activiteiten.

Verscheidene oorzaken

Er is zelden slechts één oorzaak in het spel. Dikwijls gaat het om een combinatie van factoren: een verslechterd zicht, geneesmiddelen, evenwichtsstoornissen, obstakels enz. zijn allemaal aspecten die – vooral gecombineerd – het risico op vallen verhogen.

Oudere mensen komen veelal ten val door een combinatie van factoren.

■ Hoe ouder u wordt, hoe meer u te kampen krijgt met fysieke beperkingen. Gezondheidsproblemen die het evenwicht, de coördinatie en de mobiliteit beïnvloeden, cataract, duizeligheid, artrose, hartaandoeningen, de ziekte van parkinson, de ziekte van alzheimer, bewustzijnsverlies bij de urinelozing of als u plots opstaat enz. doen het risico op vallen allemaal toenemen.

Weinig beweging leidt tot stramme spieren en gewrichten. Daardoor

EEN WOORDJE UITLEG

Bewustzijnsverlies bij de urinelozing

Dit is een kort bewustzijnsverlies dat vlak voor of tijdens het plassen optreedt door de inspanning die de urinelozing vraagt. Die inspanning vermindert immers de bloedtoevoer naar het hart, wat het bewustzijnsverlies kan veroorzaken. Het treft vooral ouderen, vaker mannen dan vrouwen.

Orthostatische hypotensie

Plotse bloeddrukdaling als de persoon snel rechtop komt.

Cataract

Grijze staar. Aandoening waarbij de ooglens vertroebelt.

Doorligwonde

Door een voortdurende druk raken de huid en de onderhuid beschadigd. Dit is te wijten aan een gebrek aan mobiliteit en een slechte bloedcirculatie bij bijvoorbeeld bedlegerige personen.

Als u meer dan 4 soorten medicatie inneemt, verhoogt het risico op vallen.



loopt u ook weer meer risico om ten val te komen.

■ Ook sommige geneesmiddelen kunnen een val in de hand werken. Let vooral op als de geneesmiddelen uw concentratie beïnvloeden of een bloeddrukverlagend effect hebben. Wees dus waakzaam als u volgende soorten medicijnen inneemt: slaapmiddelen, middelen tegen angst, antidepressiva, bloeddrukverlagende medicijnen, middelen tegen hartritmestoornissen enz. Let extra op als u die medicijnen combineert met vitaminesupplementen of plantenpre-

PAS UW INTERIEUR AAN

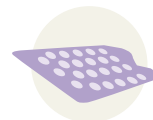
MET SIMPELE INGREPEN EN HANDELINGEN VOORKOMT U ONGELUKKEN



Plaats nachtlampjes in de slaapkamer, de gang, de badkamer en het toilet.



Verwijder nutteloze objecten op plaatsen waar u vaak voorbijkomt: planten, decoratie, kasten, tijdschriften enz.



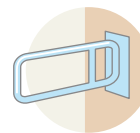
Gebruik in de douche of het bad een antislipmatje.



Hou een zaklamp binnen handbereik in geval van stroompanne.



Verwijder oneffenheden op de grond. Zijn er kabels die op de grond liggen, verwijder ze of maak ze vast.



Plaats een steun in de badkamer en het toilet.



Zorg voor goede verlichting in het hele huis.



Maak tapijten vast (bv. met dubbelzijdige plakband) of haal ze weg.



Plaats een leuning aan beide kanten van de trap en hou de treden vrij (geen boeken enz.).



Plaats voorwerpen die u vaak gebruikt binnen handbereik, bv. in de keuken.



Reinig vlekken meteen voordat u erop uitschuift.



Bind uw huisdier een belletje aan de nek zodat zijn de bewegingen en verplaatsingen kunt volgen.



Kies voor schoenen met een (platte) antislipzool.

paraten. Bespreek met uw arts wat u neemt. Ook alcohol – vooral in combinatie met geneesmiddelen – verhoogt het risico.

■ En dan zijn er nog de talrijke obstakels onderweg. Allerlei hindernissen belemmeren een vlotte doorgang, zowel binnenshuis als buiten: smalle passages, gladde ondergrond enz. Uw woning kunt u zelf aanpassen om het risico in te dijken en zo uw zelfstandigheid en uw zelfvertrouwen te behouden.

Buitenshuis is dat al moeilijker. Daar vormen stoepanden, rijmplekken in de winter, oneffenheden op straat en onaangepast openbaar vervoer een grote uitdaging.

■ Los van de bovenstaande factoren kunnen sommige psychologische en/of sociale factoren het zelfvertrouwen een flinke deuk geven, waardoor de kans op vallen eveneens vergroot. Een partner of een andere naaste verliezen, kan leiden tot sociaal isolement en afzondering van de buitenwereld. Verhuizen naar een rusthuis of een andere onbekende omgeving zorgt ervoor dat herkenningspunten verdwijnen en het gevaar op vallen eveneens toeneemt.

Fysieke én psychologische gevolgen

Bij 40 tot 60 % van de ouderen veroorzaakt een val lichamelijke kwetsuren. Het snelst zichtbaar en voelbaar zijn kneuzingen (28 %), bloeduitstortingen en huidletsels. Ernstiger, maar jammer genoeg niet zo ongewoon zijn brandwonden, bloedingen in de schedel, bekken-, heup- en polsbreuken. Als u als slachtoffer niet zelf rechtop kunt komen en lang moet wachten op hulp kunnen uitdroging en onderkoeling optreden. Toch zijn het niet altijd de lichamelijke letsels die het zwaarst doorwegen. Een vierde van de gevallen personen krijgt na een val te kampen met depressie, angsten, afhankelijkheid en een gebrek aan zelfvertrouwen uit angst om

MEDISCHE FICHE

Heupbreuk

In 1 tot 2 % van de situaties veroorzaakt een val een heupbreuk. Heel wat ouderen kampen met osteoporose, waardoor botten sneller breken.

Een heupbreuk kan op verschillende plaatsen voorkomen.



Symptomen: hevige pijn aan de heup die kan uitstralen naar de lies of de knieën. Uw lichaamsgewicht op de kant van de gebroken heup plaatsen, is onmogelijk, net zoals u verplaatsen. Stramheid, blauwe plekken en zwellingen treden op.

Diagnose: een radiografie zal de breuk bevestigen en maakt het ook mogelijk de precieze plaats ervan te bepalen.

Behandeling: een chirurgische ingreep zal bijna altijd nodig zijn. De plaats van de breuk, de ernst en de leeftijd van de patiënt spelen wel een rol bij het type ingreep. Na de operatie zijn oefeningen en revalidatie bij een kinesitherapeut nodig.

Complicaties: als de persoon lang immobiel blijft na de behandeling, bestaat het risico op een trombose, het verslappen van spieren enz. Ook doorligwonden kunnen ontstaan. In 20 % van de gevallen leidt een heupbreuk tot permanente immobiliteit. In 14 tot 16 % van de gevallen leidt dit tot het overlijden in het volgende jaar.

Preventie: middelen met calcium en vitamine D kunnen het risico verminderen, net als het dragen van heupbeschermers. Dit ondergoed is versterkt met kussentjes ter hoogte van de heupen. De doeltreffendheid werd de laatste jaren meer in vraag gesteld. Na een bepaalde tijd vinden velen dit ondergoed bovendien te oncomfortabel, waardoor ze het slechts weinig aandoen. Reken trouwens op € 95 voor zo'n onderbroek met twee beschermers.

Vrouwen hebben twee tot drie keer meer kans op een heupbreuk dan mannen.

opnieuw te vallen. Velen schamen zich of voelen zich vernederd als ze moesten wachten op hulp om recht te komen.

Uit angst opnieuw ten val te komen blijven mensen meer binnen, perken ze activiteiten in enz., waardoor ze sociaal geïsoleerd kunnen raken. Verder aarzelen ouderen soms om iemand op te bellen in geval van nood of om hulpmiddelen te gebruiken (bv. looprekje, bril, wandelstok...).

Volgens specialisten is het erg

belangrijk om na de val zo snel mogelijk opnieuw te bewegen om angst tegen te gaan. Oefeningen bij bijvoorbeeld een kinesitherapeut, al dan niet gecombineerd met een ondersteunend psychologisch programma, kunnen daarbij helpen. Jammer genoeg is de behandeling vaak onaangepast, doordat de gevolgen van een val gemakkelijker worden onderschat.

Naasten hebben vaak de neiging om degene die gevallen is te veel te beschermen. Zo brengen ze

ZONDER VREES

LEVEN MET EEN GERUST GEWETEN

Nuttige tips om uw angst te verminderen.

- ◆ Sla de noodnummers in uw telefoon op.
- ◆ Leg uw telefoon op een centrale plaats, niet te hoog.
- ◆ Kies er desnoods voor om in meerdere kamers een telefoontoestel te installeren.
- ◆ Schaf u een alarmapparaatje aan dat u steeds bij u kunt dragen.
- ◆ Vraag uw burens en vrienden om een oogje mee in het zeil te houden. Spreek af dat iemand u regelmatig hoort of ziet.

Beweging helpt uw spieren soepel te houden en het evenwicht te behouden.

rens u opstaat: wrijf in uw handen, draai met uw enkels en polsen. Zo brengt u de bloedcirculatie op gang.

- Sta altijd traag op.
- Stap niet meteen uit bed, maar blijf even op de rand zitten. Beweeg uw benen totdat het duizelige gevoel verdwijnt, adem rustig en plaats vervolgens uw voeten op de grond.
- Vermijd bruuske bewegingen. Naast medische en omgevingsfactoren speelt er ook een psychosociaal aspect mee bij valpreventie. Daarom is het belangrijk dat u sociaal en mentaal actief blijft zodat u niet afgezonderd raakt van de buitenwereld. ❤️

S. Bouhy en A. Lievens



hun gevoel van ongerustheid en schuld over op het slachtoffer, terwijl ze denken goed te doen. Aandringen bepaalde activiteiten in te beperken of meer binnen te blijven, zijn geen goede remedie. Deze houding levert bij de ouderen trouwens ook alleen maar stress en frustratie op. Het is beter om de oplossingen samen door te nemen en altijd duidelijk naar de mening en instemming van de oudere te vragen.

Wees de risico's voor

Uw gezondheid heeft baat bij beweging. Plan dus rustige fysieke activiteiten in: wandelen, fietsen, tuinieren, tai chi enz. Die laatste is een Chinese bewegingsactiviteit waarbij zachte, ronde bewegingen rustig en vloeiend na elkaar worden uitgevoerd. Aangepast aan ouderen maakt ze bewegen gemakkelijker en stimuleert ze de bloedcirculatie. Verder verbetert dit uw conditie en evenwichtsgevoel. Ook vermindert tai chi angstgevoelens.

Het spreekt voor zich dat alle oefeningen en activiteiten aangepast moeten zijn aan de lichamelijke en mentale mogelijkheden van degenen die ze uitoefent. Actieve sporten en onaangepaste of intense bezigheden zijn uit den boze.

Hebt u last van bewustzijnsverlies bij de urinelozing, dan plast u het best zittend wanneer uw blaas vol is, 's nachts en 's ochtends bij het opstaan. Verder geven we enkele tips om duizeligheid tegen te gaan wanneer uw bloeddruk sterk daalt als u plots opstaat (d.i. orthostatische hypotensie).

- Voer enkele bewegingen uit alvo-

BETER VOORKOMEN

Goede gewoonten

Met een goede preventie perkt u de risico's in zonder uw activiteiten te moeten verminderen en in te moeten boeten op onafhankelijkheid.

- ◆ Beweeg regelmatig (3 keer per week 30 minuten). Hou u aan een evenwichtig ritme.
- ◆ Lees aandachtig de bijsluiters van elk nieuw geneesmiddel dat u moet nemen. Sommige middelen verhogen het risico op vallen. Neem nooit iets in op eigen initiatief, maar spreek er eerst over met uw arts.
- ◆ Raadpleeg uw arts als u een verminderd zicht of gehoor, evenwichtsstoornissen of moeilijkheden om u te verplaatsen ervaart. Laat uw arts u sowieso regelmatig onderzoeken.
- ◆ Ken uw omgeving en pas ze indien nodig aan.

VOOR ONZE LEZERS

Osteoporose
TG 69 van oktober/november 2005

Evenwichtsstoornissen
TG 68 van juli/augustus 2005

MEER WETEN

www.thuiszorgwinkels.be
www.valpreventie.be