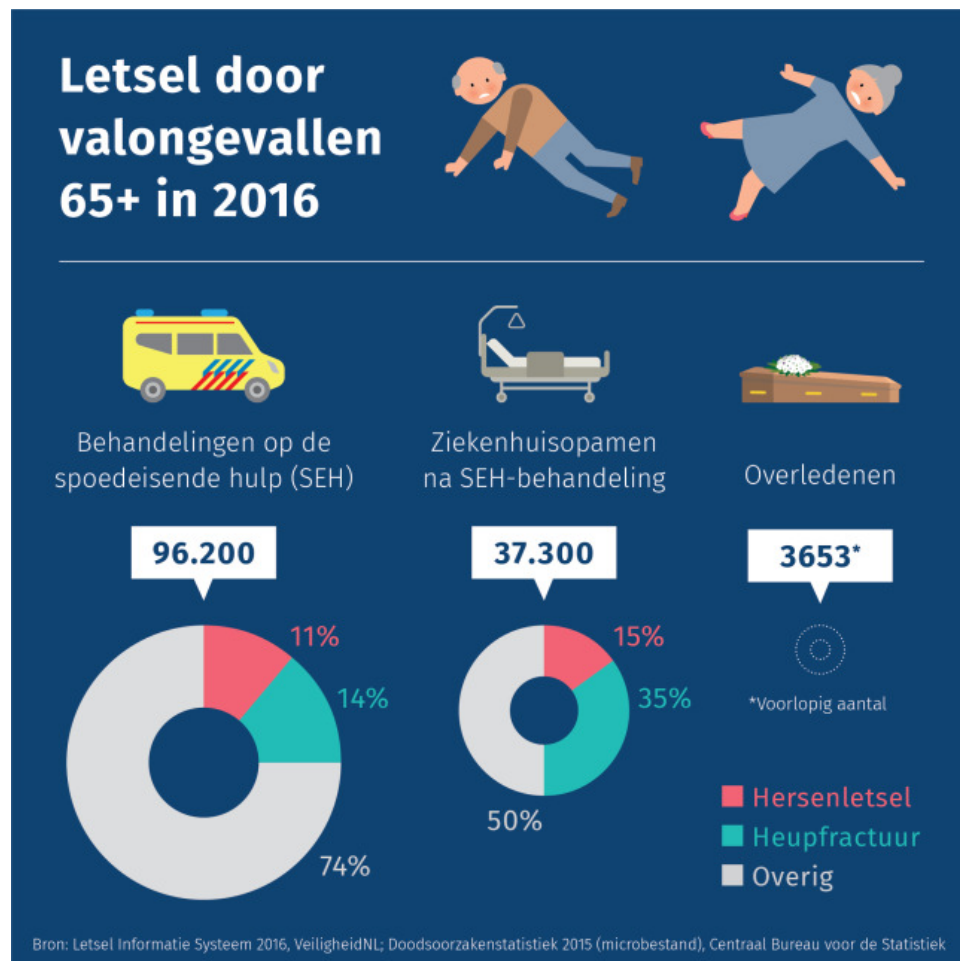


Valpreventieworkshop

Opmeer Actief organiseerde in samenwerking met stichting Raad & Daad op **zaterdag 21 oktober** de beurs 'Lekker Blijven Wonen' in basisschool Bonifatius te Spanbroek. Wij Fia Kolken en Boke Dekker van het **Omring Vitaalteam** waren hier ook bij met een workshop valpreventie.

Het **Omring Vitaalteam** is een team van therapeuten wat vanuit Omring ook zijn kennis en vaardigheden bij de mensen thuis aanbiedt wanneer er sprake is van complexe behandelvragen bij ouderen. Het Vitaalteam bestaat uit ergotherapeuten, fysiotherapeuten en logopedisten. Zie voor meer informatie www.OmringVitaalteam.nl

Valongevallen zijn een groot probleem, helaas komen er veel zelfstandig wonende 65-plussers na een val op de Eerste Hulp-afdeling van een ziekenhuis terecht. De letsels ten gevolge van een valongeval, bijvoorbeeld gebroken heup of hersenletsel, kunnen een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven en zelfstandigheid. De ernst van het probleem rond vallen bij ouderen blijkt uit het grote aantal doden, ziekenhuisopnamen, Spoed Eisende Hulpbehandelingen (SEH) en de hoge directe medische kosten. Valongevallen zijn de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. In Nederland maakt iedere vijf minuten een 65-plusser een val waardoor hij of zij naar de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis moet.



9 Tips voor 65+ers om stevig op de been te blijven

Gelukkig hoeven we het toenemen van het risico op vallen als u ouder wordt niet te accepteren als een voldongen feit. U kunt veel doen om de kans op een val te verkleinen, waardoor u langer zelfstandig en vitaal kunt blijven.

Tips om vallen te voorkomen:

Bewegen



Door te weinig te **bewegen** vermindert uw soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren, dan kan zelfs een kleine misstap tot een val leiden. Door meer te bewegen en speciale oefeningen te doen die uw balans en spierkracht verbeteren, neemt de kans op vallen af. Ook voelt u zich hierdoor fitter en behoudt u het zelfvertrouwen dat u nodig heeft om erop uit te blijven gaan. Informeer bij uw huisarts welk beweegprogramma voor u geschikt is, bijvoorbeeld een **Cursus In Balans**, zie www.omringpas.nl/valpreventie

Maak uw huis veilig



Veel valpartijen vinden in de woning plaats. **Kleine aanpassingen kunnen uw huis veiliger maken**, denk aan goede verlichting, het wegwerken van snoeren, het weghalen van losse spullen op de trap, het gebruik van goede leuningen en antislipmatten. Loop uw woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op mogelijke risico's. De ergotherapeut kan samen met u een woningcheck doen.

Laat uw geneesmiddelen checken



Geneesmiddelengebruik en vallen gaan vaak samen. Sommige geneesmiddelen, of combinaties van geneesmiddelen, kunnen duizelingen, slappe spieren, trager reageren of slaperigheid veroorzaken. Overleg regelmatig met uw huisarts of aanpassingen in uw medicatie nodig zijn. Informeer de huisarts over alle geneesmiddelen die u gebruikt, dus ook degene die niet zijn voorgeschreven zoals eventuele alternatieve geneesmiddelen.

Check uw ogen



Mensen die **minder goed zien** lopen een groter risico om te vallen. Ze merken namelijk minder snel wanneer er iets in de weg staat. Laat elk jaar uw ogen controleren door een opticien en volg de adviezen op.

Hulp familie



Vrienden en familie kunnen u ondersteunen om deze tips op te volgen; zorg dat zij ook op de hoogte zijn van de mogelijke maatregelen om vallen te voorkomen zodat ze u kunnen helpen bijvoorbeeld door samen regelmatig iets actiefs te gaan doen, samen uw huis veiliger te maken etc.

Stevige schoenen



Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen maar ook om te voorkomen dat u struikelt of uitglijdt. Goede schoenen hebben een goede pasvorm en een goed gevormd voetbed, zijn niet te groot of te klein, hebben een niet te gladde zool, hebben een lage hak (max 2,5 cm), zijn niet te stug (buigen mee met de voeten) en omsluiten de hele voet. Zorg dat u ook binnenshuis goed schoeisel aan hebt; loop nooit op sokken maar gebruik altijd schoenen of pantoffels die voldoen aan de bovengenoemde genoemde eisen.

Vitamine D op peil



Vitamine D levert een bijdrage aan een betere botkwaliteit en kan door een gunstig effect op de spierkracht en balans, mogelijk een val voorkomen. Vitamine D wordt door het lichaam aangemaakt onder invloed van zonlicht. Ook zit vitamine D in voeding, vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Als u ouder wordt heeft u meer vitamine D nodig dan het lichaam uit zonlicht en voeding kan halen. Daarom wordt aangeraden extra vitamine D te nemen via een supplement. Kijk bij het Voedingscentrum voor meer informatie.

Check je valrisico



Er zijn diverse factoren die ertoe bij kunnen dragen dat de kans op vallen groter wordt. Met het beantwoorden van een paar eenvoudige vragen kunt u al inschatten of u extra risico loopt op vallen. Als u constateert dat u extra risico loopt om te vallen, neem dan contact op met uw huisarts: de huisarts kan onderzoeken welke factoren precies een rol spelen bij uw valrisico en gerichte adviezen geven over wat u kunt doen om je valrisico te verlagen. [Doe de test op www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)!

Spieren aanspannen



Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Dat komt doordat de bloeddruk zich dan niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering waardoor de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Om te voorkomen dat u duizelig wordt en mogelijk valt, is het advies langzaam omhoog te komen als u in bed ligt. Span al uw spieren aan, met name de beenspieren. Wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn en sta dan langzaam op terwijl u zich vasthoudt aan het bed of leuning. Ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.

Cursus In Balans

Doe mee met het beweegprogramma In Balans. Velen gingen u met succes voor. Deelnemers geven na afloop aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben en steviger op hun benen staan. Ook hebben ze minder kans om te vallen.

Zelfstandig en zeker op de been met de cursus In Balans

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Dat betekent stevig op uw benen staan en op ze kunnen vertrouwen. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. Met het beweegprogramma In Balans kunt u verbetering van uw spierkracht en evenwicht bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de cursus In Balans maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

Als bezitter van een Omringpas kunt u meedoen aan de cursus "In balans". Bij deze cursus leert u de kans om te vallen een stuk kleiner te maken.

In vijf bijeenkomsten van 1,5 uur krijgt u oefeningen om uw balans te verbeteren, theorie en vaardigheden om dagelijkse handelingen makkelijker te maken.

Een cursus kost slechts € 50,- met een Omringpas en € 60,- zonder Omringpas. Indien u een aanvullende verzekering heeft bij Univé of Zilveren Kruis dan worden deze kosten vergoed.

Kijk voor meer informatie op www.omringpas.nl/valpreventie 