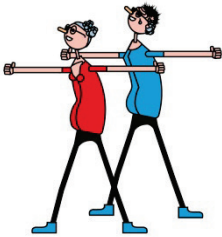


# neem de stap, blij vitaal

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

In Nederland moet iedere 6 minuten een 65+er als gevolg van een val behandeld worden op een Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis. De letsels ten gevolge van een valongeval, bijvoorbeeld gebroken heup of hersenletsel, kunnen een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven en zelfstandigheid. Gelukkig hoeven we het toenemen van het risico op vallen als je ouder wordt niet te accepteren als een voldongen feit. Je kunt veel doen om de kans op een val te verkleinen, waardoor je langer zelfstandig en vitaal kunt blijven.

### Tips om vallen te voorkomen:



#### Bewegen

Door te weinig te bewegen vermindert je soepelheid en spierkracht. Je 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 je balans en spierkracht verbeteren neemt de kans op vallen af. Ook voel je je hierdoor fitter en behoud je het zelfvertrouwen dat je nodig hebt om er op uit te blijven gaan. Informeer bij je huisarts welk beweegprogramma voor jou geschikt is.



#### Maak je huis veilig

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Kleine aanpassingen kunnen je 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 je woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op mogelijke risico's. Meer informatie in [de brochure Zorg dat u thuis niet valt](#).



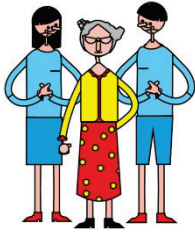
#### Laat je geneesmiddelen checken

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



#### Check je 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 je ogen controleren door een opticien en volg de adviezen op.



## Hulp familie

Vrienden en familie kunnen je 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 je kunnen helpen bijvoorbeeld door samen regelmatig iets actiefs te gaan doen, samen je huis veiliger te maken etc.



## Stevige schoenen

Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen maar ook om te voorkomen dat je 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 je 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 gehaltes in vlees en eieren. Als je ouder wordt heb je meer vitamine D nodig dan je 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 kan je al inschatten of je extra risico loopt op vallen. Als je constateert dat jij extra risico loopt om te vallen, neem dan contact op met je huisarts: de huisarts kan onderzoeken welke factoren precies een rol spelen bij jouw valrisico en gerichte adviezen geven over wat je kunt doen om je valrisico te verlagen.



## 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 je duizelig wordt en mogelijk valt is het advies langzaam omhoog te komen als je in bed ligt. Span al je spieren aan, met name de beenspieren. Wacht even tot alle duizelingen verdwenen zijn en sta dan langzaam op terwijl je je vasthoudt aan het bed of leuning. Ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.