



Valpreventie bij ouderen

Afdeling pijnbestrijding

Informatie voor oudere patiënten die een verhoogde kans hebben om te vallen of die recentelijk zijn gevallen.

U heeft een afspraak in het Dijklander ziekenhuis gehad voor een behandeling. Onze artsen en medewerkers doen er alles aan om u met de beste zorg te omringen en uw bezoek aan het ziekenhuis zo aangenaam mogelijk te maken.

Ter voorbereiding op uw afspraak informeren we u met deze folder over de gang van zaken rondom Valpreventie bij ouderen. Daarnaast zetten we een aantal praktische zaken en nuttige informatie voor u op een rij. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Achterin vindt u de contactgegevens van de betreffende afdeling. De medewerkers van de afdeling of uw behandelaar beantwoorden uw vragen graag.

Algemeen

In deze folder kunt u lezen wat u zelf kunt doen om vallen zoveel mogelijk te voorkomen. We gaan in op de factoren die het risico op vallen verhogen. U kunt nagaan welke factoren bij u aanwezig zijn. En u krijgt adviezen om het risico op vallen te verminderen. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt. Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. U herkent risico's minder snel en u reageert er ook trager op. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen of te struikelen. Vallen bij ouderen is een ernstig probleem.

Oorzaken van vallen

Te weinig bewegen

Ons lichaam verandert bij het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen hoeven geen probleem te zijn. Door lichamelijk actief te blijven, onderhoudt u uw reflexen, spierkracht en coördinatie. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. Hoe meer u beweegt, hoe beter het is! Volgens een algemene richtlijn zou u

per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging moeten doen. Elke vorm van beweging is goed, maar u moet natuurlijk geen zware of moeilijke oefeningen uitvoeren.

Een te lage bloeddruk bij gaan staan en bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of stoel, of zich bukken. Ze voelen zich zo, omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering. Hierdoor hebben de hersenen even wat minder zuurstof. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt dit orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de huisarts uw bloeddruk controleren. Orthostatische hypotensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde medicijnen. In dat geval moet de huisarts of specialist de medicatie aanpassen.

Opletten met medicijnen

De volgende adviezen ten aanzien van medicijnen kunnen bijdragen om vallen te voorkomen:

- Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten. Vraag eventueel uw huisarts om een beoordeling.
- Kalmeer- en slaapmedicatie kunnen aanzienlijk bijdragen aan de kans op vallen. Overleg met uw huisarts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Probeer, als dat mogelijk is, over te schakelen op lichtere middelen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts of apotheker om een duidelijk schema. Als u sommige middelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. U kunt samen naar een oplossing zoeken;
- Meld alle (ongewenste) bijverschijnselen aan uw huisarts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.

Breng uw huisarts of specialist op de hoogte van alle middelen die u gebruikt, ook eventuele alternatieve middelen. Sommige plantenextracten kunnen

effect hebben op de werking van bepaalde geneesmiddelen.

Na de behandeling

Valgevaar na verdoving: Tijdens de behandeling zal de huid verdoofd worden met het Lidocaïne, Lidocaïne is een verdovingsmiddel met een pijnstillende werking. Deze verdoving werkt meestal gelijk. De verdoving houdt 2 tot 3 uur aan.

De verdoving kan er voor zorgen dat de geprikte locatie verdoofd en/ of verzwakt aanvoelt. Er kan krachtsvermindering optreden gedurende de werking. Daarom zal u per rolstoel naar de rustkamer vervoerd worden. In de rustkamer is het van belang dat u **NIET OPSTAAT** zonder hulp/ ondersteuning van de verpleegkundige.

U mag het ziekenhuis pas verlaten wanneer het gevoel en de kracht weer terug is en u veilig kan lopen/ bewegen.

Wat zelf te doen / voor thuis

Ondanks het feit dat u een kortwerkend verdovend middel heeft gekregen kan het toch zijn dat u de eerste uren na de behandeling thuis wankel op de benen staat. Daarom geven wij u concrete adviezen zodat u hier thuis zoveel mogelijk rekening mee kan houden.

Stevige schoenen

Door stevige schoenen te dragen met voldoende profiel en een lage hak, is er minder kans op uitglijden.

Hulp familie

Betrek familieleden er bij. Zorg dat er iemand is die u voor en na de behandeling begeleid. U mag na de behandeling niet zelf actief aan het verkeer deelnemen, zoals autorijden of fietsen.

Zorg dat u de eerste uren niet alleen thuis bent.

Gebruik van hulpmiddelen

Maakt u binnen en- of buitenshuis gebruik van hulpmiddelen, zoals; krukken, rollator of rolstoel. Neem deze op de dag van de behandeling mee naar het ziekenhuis.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01675-NL 10-03-2021