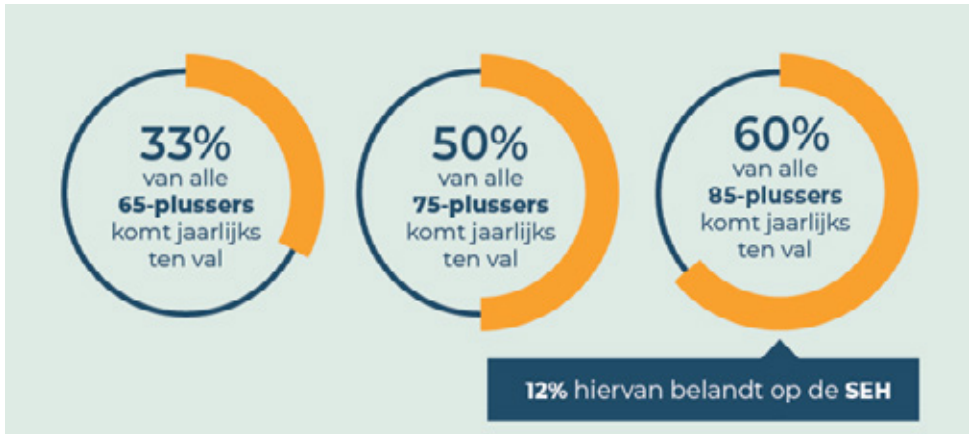




# Vallen: Opsporen verhoogd valrisico

U hebt deze folder gekregen omdat u na een val op de Spoedeisende hulp bent gekomen. Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van Spoedeisende hulp bezoeken. Vallen vormt een groot gezondheidsprobleem bij ouderen, omdat het veel voorkomt en tot ernstige gevolgen kan leiden, zoals een botbreuk of hoofdletsel. Na een valincident kan onzekerheid of angst voor vallen ontstaan, waardoor het lopen verder verslechtert en u minder gaat ondernemen.



**Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven**

## Oorzaken

Meestal wordt het valrisico niet door één, maar door meerdere factoren bepaald. Oorzaken kunnen onder andere zijn: slecht lopen door zwakkere spieren, een aandoening van zenuwstelsel of bloedvaten, gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld bloeddrukverlagers of slaapmiddelen), slecht zien of een verminderde voedingstoestand.

Op oudere leeftijd neemt de kans op herhaling van een val toe als er niets aan de oorzaak wordt gedaan.

## **Opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico is de 1e stap naar effectieve valpreventie**

### **Telefonische afspraak na valincident**

Naar aanleiding van uw bezoek aan de Spoedeisende hulp, krijgt u een telefonische afspraak met de verpleegkundige van de valpoli. Hierbij wordt met u besproken of u in aanmerking komt voor valscreening.

Tijdens deze screening wordt door een arts, een fysiotherapeut en een verpleegkundige onderzoek gedaan naar de factoren die verband houden met uw val of onzeker lopen. Tevens wordt er beoordeeld of er risico's zijn voor botontkalking. Op basis van de bevindingen krijgt uitleg en adviezen die uw zelfstandigheid kan verbeteren zodat u langer uw dagelijkse activiteiten kunt blijven doen.

*Bron: Infographic cijfers valongevallen 2020.*

**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01921-NL 16-03-2022