

Valpreventie

Wat u kunt doen om een val te voorkomen

In deze folder leest u algemene informatie over hoe u een val kunt voorkomen. Dit heet valpreventie.

U kiest zelf welke tips voor u belangrijk zijn.

Belangrijke punten:

- Veel mensen boven de 65 jaar vallen.
- Vallen kan gevaarlijk zijn.
- Er zijn 3 soorten valrisico: laag, matig en hoog.
- De arts kijkt hoe groot uw kans is om te vallen.
- U kunt oefeningen doen om sterker te worden en het evenwicht te verbeteren.
- Vragen? Bel naar 0182 – 50 59 90.

Ouderen vallen vaak

Veel mensen van 65 jaar en ouder vallen. Uit onderzoek blijkt dat elke 4 minuten een oudere in het ziekenhuis komt door een val. Ongeveer de helft heeft dan een botbreuk, vaak aan de heup of pols.

Bij 1 op de 5 ouderen ontstaat hersenletsel. Dat is schade aan de hersenen.

Een val kan grote gevolgen hebben. U kunt zich minder goed zelfstandig redden, u moet misschien langer in het ziekenhuis blijven en kunt minder zelfstandig thuis wonen. Ook kan uw kwaliteit van leven minder worden.

Wat vergroot de kans op vallen?

Vaak zorgen meerdere dingen samen voor een val. Deze dingen maken de kans groter dat u valt:

Lichamelijk:

- Minder spierkracht;
- Slechter zien;
- Duizelig zijn;
- Lage bloeddruk bij opstaan of gaan zitten;
- Urineverlies;

- Ziekten zoals Parkinson (een ziekte die bewegen moeilijk maakt) of dementie (problemen met geheugen en denken).

Gedrag

- Schoenen dragen die niet goed passen;
- Niet goed opletten;
- Te weinig beweging;
- Bang zijn om te vallen.

Drie soorten valrisico

Er zijn 3 soorten risico (kans) om te vallen:

- Laag risico;
- Matig risico;
- Hoog risico.

De arts of verpleegkundige kijkt naar verschillende punten om de kans dat u valt vast te stellen.

- Bent u door een val ernstig gewond geraakt?
- Bent u het afgelopen jaar vaker gevallen?
- Bent u bang om te vallen?
- Heeft u moeite met lopen, bewegen, of uw evenwicht houden?

Dit is uw valrisico

Hieronder leest u welk valrisico bij u past:

- **U heeft een laag valrisico.**



Dat is goed nieuws. Blijf actief en doe oefeningen voor uw spieren en evenwicht.

Zo blijft u sterk en fit.

Scan de QR-code of ga naar

www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/flyer/beweegkaarten-balans. U ziet daar oefeningen om sterker en soepeler te worden. Bij elke oefening staat een filmpje waarin een fysiotherapeut de oefening voordoet.

Let op: deze oefeningen zijn nog niet geschikt als u een middelmatig of hoog risico heeft om te vallen.

○ **U heeft een middelmatig valrisico.**

U bent bijvoorbeeld bang om te vallen of u heeft moeite met lopen of uw evenwicht te houden.

Meld u aan voor een beweegprogramma. U traint dan uw spieren en evenwicht onder begeleiding van een professional, zoals een fysiotherapeut.



Scan de QR-code voor de folder van het beweegprogramma In Balans. Dit is een voorbeeld. Bespreek met uw huisarts welk programma het beste bij u past.

○ **U heeft een hoog valrisico.**

Er zijn meerdere oorzaken waardoor u bent gevallen. Daarom is een valanalyse nodig.

Een valanalyse is een onderzoek naar de oorzaken van uw val. Zo ziet een zorgverlener wat uw risico verhoogt. Wij verwijzen u door naar een lopen/of balansonderzoek. U krijgt daarna advies dat bij u past.

Tips om vallen te voorkomen

- **Train uw evenwicht en spierkracht**
Scan de QR-code bij 'laag valrisico' voor oefeningen.
- **Beweeg regelmatig**
Wandel, fiets of tuinier minimaal 30 minuten per dag.
- **Laat uw medicijnen controleren**
Sommige medicijnen maken u duizelig of slaperig. Ook kunnen ze uw spieren zwakker maken. Uw huisarts kan uw medicijnen bekijken.
- **Eet gezond**
Eet voldoende groenten, fruit en vezels. Kijk voor tips www.voedingscentrum.nl.
- **Laat uw ogen controleren**
Goed zien helpt u om veilig te bewegen.
- **Draag goede schoenen**
Schoenen die goed passen en stevig zijn, verkleinen de kans op vallen.

• **Maak uw huis veilig**

Haal spullen van de vloer, gebruik antislipmatten in de badkamer en zorg voor goede verlichting.

Meer informatie



Scan de QR code voor de folder 'Zo blijft u overeind en voorkomt u een val'. In deze folder leest u meer uitleg over alle tips.

Let op: de

spierversterkende oefeningen in deze folder zijn nog niet geschikt als u een middelmatig tot hoog valrisico heeft.

Handige websites

- veiligheid.nl
- thuisarts.nl/veiligheid-in-en-om-huis-voor-ouderen

Heeft u nog vragen?

Bel gerust naar de polikliniek Geriatrie: 0182 50 59 90. U kunt bellen tijdens kantooruren.

Algemene informatie over het GHZ

Kijk voor meer informatie op www.ghz.nl. Of bel het algemene nummer: 0182 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
juli 2026
04.22.045