

## ► Valpreventie: tips om vallen op hogere leeftijd te voorkomen

# ‘Zelfs zittend kun je nog vallen’

Oudere Nederlanders overlijden vaker aan de gevolgen van een val. Vorig jaar waren het er 6200, zeventien slachtoffers per dag. Vooral 80-plussers zijn de klos. Valtraining kan een hoop ellende voorkomen.

Malika Sevil

Amsterdam

**O**m de paar minuten wordt ergens in Nederland een 65-plusser na een val binnengebracht op de spoedeisende hulp. Op jaarbasis zijn dat er 177.000, 11 procent meer dan een jaar geleden, blijkt uit de nieuwste cijfers van Kenniscentrum VeiligheidNL. Meer dan de helft blijkt een botbreuk te hebben, zoals een gebroken heup of pols, 20 procent heeft hersenletsel opgelopen.

Dit alles heeft grote impact op de zelfredzaamheid van ouderen, waarschuwen deskundigen. Omdat mensen na een val vaak minder mobiel worden, liggen sociaal isolement en minder beweging op de loer.

Om het valgevaar in te dammen, bieden fysiotherapeuten en GGD's bewegings- en valpreventietrainingen aan, bijvoorbeeld de training ‘Laat je niet vallen’. De trainingen worden vaak deels vergoed door de zorgverzekering. Een val uitsluiten kan niet, maar voorkomen is te leren, vertellen Auke Uijtendaal en Wil Hallers (zie kaders), twee ouderen die trainingen volgden om de risico's op een valpartij te minimaliseren.

### Dubbele vergrijzing

Ondanks de groeiende aandacht voor valpreventie sterven er in Nederland elke dag twee keer zo veel mensen door een val (zeventien) als in 2010. Geregeld blijven ouderen na een uitglijder lang van hulp verstoken, omdat ze bijvoorbeeld niet bij hun telefoon kunnen.

De verwachting is dat het aantal ouderen dat door een val in het ziekenhuis belandt de komende jaren zal toenemen door de dubbele vergrijzing: er zijn steeds meer mensen die ouder zijn dan 65-plus, en daarbovenop leven mensen ook langer.

# 177.000

■ 177.000 65-plussers belanden jaarlijks na een val op de spoedeisende hulp.



“Je moet gaan liggen en dan proberen op te staan. Dat is nog heel lastig, hoor”

– Auke Uijtendaal

▲ Deze week begon een cursus valpreventie voor ouderen in de gemeente Helmond. FOTO HEIN VAN BAKEL/DCI MEDIA

‘Op de cursus leer je hoe je beter kunt bewegen’

**Wil Hallers (82), vrijwilliger bij de sociale taxidienst**

Het was winter, het vroege en Wil Hallers (82) uit Amsterdam gleed op straat uit over een bevroren plas. Ze brak haar pols. Een paar jaar later was het weer raak. Ze was een beetje gehaast, liep buiten en struikelde over een uitstekende stoeptegels. Hup, daar ging haar andere pols. Ze is niet eens slecht ter been. Ze fietst – ‘al is het tegenwoordig wel met een helm’ –, ze doet twee keer in de week mee met een sportklasje en ze doet nog volop vrijwilligerswerk. „Dan nog heb je veel aan een valpreventie cursus. Je leert er technieken



waarmee je beter kunt bewegen. Want zelfs zittend kun je nog vallen, bij wijze van spreken.” Ook op praktisch gebied zijn er tal van tips die het valgevaar kunnen beperken. Zorg dat de sterkte van je bril goed is, draag stevige schoenen, blijf zo veel mogelijk in beweging en let goed op of eventuele voorgeschreven medicatie duizeligheid tot gevolg kan hebben. Voor men-

sen die slecht ter been zijn en alleen wonen, is een alarmknop aan te raden, zodat ze bij een val hulp kunnen inroepen. Andere belangrijke tip: houd de vloer van de woning leeg. Dat advies heeft Hallers ter harte genomen. Zelf kwakte ze haar tas ergens neer als ze thuis kwam. „Maar dat doe ik niet meer. Je moet gewoon zorgen dat je vloer leeg is en dat je nergens over kunt struikelen. Ik heb wel een kleed, maar dat zit vastgeplakt aan de vloer.” In de openbare ruimte heeft ze die controle helaas niet. „Als je soms ziet hoe straten worden dichtgegooid, nadat ze open zijn geweest. Dat gebeurt heel slordig. Als ik op straat loop, let ik altijd goed op. Ik kijk recht voor me uit en als ik echt iets wil bekijken, dan stop ik met lopen. Daar móét ik wel echt rekening mee houden.”

‘We hebben ook geoefend wat je moet doen als je valt’

**Auke Uijtendaal (76), werkte in de bouw, nu gepensioneerd**

Losliggende kledjes, daar doen ze bij de familie Uijtendaal niet aan. Dat deden ze al niet en nu Auke Uijtendaal (76) uit Amsterdam steeds meer moeite krijgt met lopen, zijn ze al helemaal uit de boze. Maar ja, ook dan ligt er nog weleens wat in de weg. „Dan sta ik bijvoorbeeld op een speeltje van de hond. Niet ideaal”, zegt Uijtendaal, die op een hoogwerker in de bouw werkte en vier jaar geleden de diagnose parkinson kreeg. Door zijn diabetes heeft hij gezwollen voeten, waardoor hij moeilijker loopt. Dubbel pech, zegt hij. Via zijn neuro-



loog en de fysiotherapeuten van ziekenhuis BovenIJ kwam hij bij de In Balanstraining terecht. Het zijn trainingen van dertien sessies, waar mensen met een hoog risico op vallen hun evenwichtsgevoel en spieren trainen. Ook leren ze praktische trucjes om het valrisico te beperken. „We hebben ook geoefend wat je moet doen als je valt. Ze laten ons natuurlijk

niet écht vallen, dat kunnen ze natuurlijk niet maken. Maar je moet wel gaan liggen en dan proberen op te staan. Dat is nog heel lastig, hoor.” Uijtendaal leerde in de cursus om zich op zijn zij te keren en zich vervolgens aan een stoel of een tafel op te trekken. Hij heeft er moeite mee dat hij in kracht en mobiliteit zoveel moet inleveren. „Dat vind ik lastig, ja. Als je in de bouw werkt, train je eigenlijk elke dag. Het is fysiek werk. Die kracht verdwijnt als je stopt met werken. Toen kwam de parkinson daar bovenop.” De neuroloog, familie en vrienden adviseerden hem om met een rollator te lopen, maar dat wil hij nog niet omdat hij dan moet toegeven dat het slechter met hem gaat, zegt zijn vrouw Jacqueline. Auke: „Voor mijn gevoel ga ik dan juist achteruit. Ik zie me er nog niet mee lopen.”