

# Vallen; sta er even bij stil



## Ouderenadviseur Stichting Coherente

De ouderenadviseur van Coherente helpt ouderen bij zaken als huisvestingvragen, kwijschelding gemeentelijke belastingen, aanvraag van huurtoeslag of zorgtoeslag, het zoeken van geschikte activiteiten of vrijwilligershulp. De ouderenadviseur helpt ook bij vinden van een Maatje en u kunt een preventief huisbezoek aanvragen vanaf 75 jaar. Er is een *Seniorwijzer* verkrijgbaar met informatie over voorzieningen op gebied van wonen, welzijn en zorg.

Informatie en afspraak: Coherente: (020) 4963673.

## Klusjes

Voor senioren en mindervalide inwoners die moeite hebben met het doen van klusjes zoals verwarming bijvullen, stopcontact vastzetten, televisie instellen of tuinieren, kunt u hulp krijgen van een vrijwilliger of klusjesman. Er geldt een grens voor maximum inkomen.

Buurthulp Voor Elkaar: Coherente (020) 4963673.

Belklus: (020) 6471089 of 06 54340370

## Rode Kruis Ouder-Amstel (Ouderkerk en Duivendrecht)

Vrijwilligers van het Rode Kruis bezoeken ouderen en organiseren ontspanningsbijeenkomsten, rolstoelwandelen, rolstoelfietsen en vakantieweken. Informatie: Rob Bakker, (020) 4961193

## Zonnebloem

Vrijwilligers van de Zonnebloem bezoeken ouderen, zieken en gehandicapten. Tevens worden diverse ontspanningsactiviteiten georganiseerd. Informatie over de activiteiten:

Duivendrecht, Piet v.d. Vaart (020) 6956658

Ouderkerk, Karin Eekelschot (020) 4965745

## Ouderenbonden

De ouderenbonden organiseren diverse activiteiten, gericht op o.a. voorlichting en belangenbehartiging.

ANBO, dhr. K. Schinkel, (020) 6902444

Unie KBO, dhr. J.K. Leopold (020) 6432301

PCOB, dhr. D.A. Tielman (020) 6415645

# Vallen; sta er even bij stil

Vallen is bij ouderen een ernstig en veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op de drie thuiswonende ouderen valt minstens eenmaal per jaar. Dit kan nare gevolgen hebben. Sommigen moeten na een val opgenomen worden in een zorgcentrum of ziekenhuis. Bij anderen ontstaat veel angst om opnieuw te vallen. Dit leidt tot onzekerheid bij gewone, dagelijkse bezigheden. Sommige ouderen gaan daarom minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd. Hoe eerder u de risico's aanpakt, hoe sneller de kans op vallen afneemt.

In deze folder vindt u tips hoe u uw omgeving en gewoontes makkelijk zelf kunt aanpassen.

Wanneer u ondersteuning nodig heeft, zijn er ook diverse instanties die u een helpende hand kunnen bieden. Wij verwijzen u in de folder graag door.

Voor persoonlijk advies over valpreventie of over bewegen, bent u van harte welkom bij Coherente voor een oriëntatiegesprek. Wij helpen u aan de nodige informatie en kunnen u wegwijs maken in het beweegaanbod in Ouder-Amstel.

Per oktober 2013 geeft Stichting Coherente, in samenwerking met fysiotherapie Duivendrecht W.J. Kuiper en Spits Fysiotherapie, valpreventie trainingen. U krijgt, tijdens twee gezellige avonden, handige oefeningen en tips om vallen te voorkomen en hoe te handelen wanneer u toch valt.

Voor informatie: Loop binnen op ons kantoor in het Dorpshuis, Duivendrecht of Dienstencentrum in Ouderkerk. U kunt ook een afspraak maken met onze buurtsport coördinatoren Sharon Smallwood of Huib van Straten op 020-6993164.

*De Valwijzer is met de grootst mogelijke zorg samengesteld en wordt u aangeboden door Stichting Coherente. Ze is tot stand gekomen in samenwerking met diverse deskundigen uit de eerstelijnszorg van Ouder-Amstel, met informatie van VeiligheidNL, Vilans en het AMC. Valpreventie wordt uitgevoerd door Stichting Coherente in opdracht van gemeente Ouder-Amstel.*

*Deze folder is bedoeld als informatie; er kunnen geen rechten aan worden ontleend.*

Mocht het niet lukken om overeind te komen dan is het belangrijk dat u niet afkoelt. Indien u op een koude vloer ligt, verliest u snel veel warmte. Trek alles naar u toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen, bijvoorbeeld kussens van stoelen, lakens, tapijtjes, handdoeken, kledingstukken, enz.

Zet één of meerdere telefoontoestellen op centrale plekken in de woning. Plaats deze bij voorkeur niet al te hoog.

Bij stichting Coherente of het Wmloket kunt u een sociaal alarm aanvragen. U krijgt een polsband of ketting met een noodknop. Wanneer u deze indrukt worden uw contactpersonen gewaarschuwd dat u hulp nodig heeft.

Spreek eventueel met enkele leeftijdsgenoten of burens af om dagelijks in een bepaalde volgorde even contact met elkaar op te nemen (bijvoorbeeld telefonisch, of ga even langs). Dit is een erg efficiënte oplossing die bovendien sociale contacten bevordert.



# Eenvoudige maatregelen om vallen te voorkomen

1

Zorg voor een goede conditie



2

Bespreek regelmatig uw gezondheid met een professional



3

Sta stil bij uw gewoontes



4

Leef in een veilig huis



5

Draag goede schoenen



6

Gebruik een hulpmiddel als u minder goed ter been bent

5



## **Leef veilig in en om het huis**

U kunt veilig gebruikmaken van uw rollator als u in een veilig huis woont. Werk losliggende snoeren weg langs de plinten. Kies een laag-polig tapijt en vermijd losse vloerkleden. Maak voldoende ruimte bij uw stoel voor uw rollator. Zorg ook voor een vlakke ingang voor uw huis, zonder uitstekende stoeptegels. Door obstakels weg te werken, kunt u voorkomen dat u valt met uw rollator. Via het Wmoloket kunt u hulpmiddelen aanvragen om de obstakels te neutraliseren. (zie pag. 26)

## **Meld onveilige situaties bij de gemeente**

Op straat is het belangrijk om de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen. Gebruik bijvoorbeeld liever een schuine helling als u de stoep op of af gaat. Zorg ervoor dat u voldoende tijd heeft als u oversteekt. Kijk ook altijd goed voor u, zodat u losse of schuine stoeptegels ziet liggen. Meld uw klachten over stoeptegels en andere obstakels op de stoep bij de gemeente.

## **Bezoek regelmatig een professional voor een check**

Uw rollator moet ieder jaar worden nagekeken. Doen de remmen het nog? Zijn de banden nog goed? Vraag het verzorgingshuis of de thuiszorg naar opties om uw rollator na te laten kijken en zo nodig reparaties te laten verrichten.

## **De rollatorochtenden 'zorg dat het op rolletjes loopt' van Stichting Coherente en Praktijk voor Fysiotherapie J. v.d. Doef**

Vanaf september 2013 worden er rollatorochtenden georganiseerd door stichting Coherente in samenwerking met Fysiotherapie J. v.d. Doef. De ochtenden bestaan uit een korte begeleide wandeling, technische controle van rollator en voorlichting. Er wordt gestart vanuit het Dorpshuis en het Dienstencentrum.

Informeert u naar de eerstvolgende rollatorochtend; 020-6993164

## Uw woning

De drempels in uw huis zijn afgeschuind

Ja

Nee

U heeft op elke verdieping een telefoon of een mobiele telefoon

De kleedjes en matjes zijn vastgemaakt of voorzien van antislipmateriaal.

Uw stoelen en banken zijn hoog, zodat u makkelijk op kunt staan

Uw huis is vrij van losslingerende spullen

De kabels in uw huis zijn veilig vastgemaakt

Naast uw bed houdt u de ruimte vrij van spullen

De vloer in de badkamer/toilet is antislip

De badkamer/toilet is voorzien van steunen als u deze nodig heeft

De trap is opgeruimd en vrij van spullen

U heeft trapleuningen en trapbekleding zit goed vast

De ruimte onder aan de trap is vrij (dus geen kastjes of kapstok)

Uw tuin of terras is vrij van bladeren, algen en mos

Uw tuin of terras is vlak zonder ongelijke tegels e.d.

## Tips voor als u naar uw huisarts gaat:

- Breng de huisarts op de hoogte van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u niet zijn voorgeschreven, zoals bijvoorbeeld zelfmedicatie of eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Sommige medicijnen beïnvloeden andere medicijnen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts om een zo duidelijk mogelijk inneemschema.
- Indien u sommige geneesmiddelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u naar een oplossing zoeken.
- Meld alle (ongewenste) bijverschijnselen aan uw huisarts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.



## Tips bij een lage bloeddruk:

Een lage bloeddruk kan het gevolg zijn van de inname van bepaalde geneesmiddelen. In dat geval kan de huisarts wellicht het innameschema of de dosis aanpassen. De volgende adviezen kunnen ook helpen:

- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger of gebruik een extra kussen.
- Kom langzaam rechtop wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten. Adem rustig in en uit. Wacht tot de duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich vasthoudt aan het bed of leuning.
- Vermijd plotselinge bewegingen zoals abrupte draaibewegingen.





## Welke oplossingen zijn er?

- Probeer het gebruik van de trap 's nachts te vermijden.
- Toch 's nachts de trap af? Zorg dan voor voldoende verlichting en loop rustig.
- Heeft u geen toilet op de slaapkamerverdieping? Dan kunt u de aanschaf van een toiletstoel overwegen als u dat nodig heeft. Toiletstoelen zijn te koop bij de Thuiszorgwinkel (zie pag. 26)
- Neem een draadloze telefoon die u mee kunt nemen door het huis, of zet op elke verdieping een telefoon neer. Mensen aan de deur kunt u met een briefje laten weten dat ze even geduld moeten hebben of u kunt een intercom voor de deur installeren.
- Zorg dat de trapleuningen en bekleding op de trap goed vastzitten.
- Wanneer u extra ondersteuning nodig heeft kunt u een twee leuning (laten) installeren. Trapleuningen of -steunen zijn verkrijgbaar bij de doe-het-zelfzaak. U kunt hulp bij klussen krijgen (zie pag. 26-27)
- Houdt de trap vrij van spullen.
- Loop niet met gladde sokken of kousen op de trap. Wees extra voorzichtig als u wijde pijpen of een lange rok aan heeft.
- Neem niet te veel spullen mee de trap op en af. Hou altijd één hand vrij.
- Maak de trap schoon met een kruimeldief of een dweil.
- Zorg dat er niets onderaan de trap staat. Bij een val kunt u zich bezeren aan bijvoorbeeld een kastje of de kapstok.



## Tips

- Laat elk jaar uw ogen meten bij de opticien. Voor een uitgebreide oogmeting kunt u een afspraak maken met een opticien (of eventueel uw huisarts of oogarts).
- Zorg dat er in en om uw huis genoeg licht is. Haal obstakels weg zodat u daar niet over valt.
- Is er te weinig verlichting in uw straat? Is de weg of stoep slecht? Dit maakt de kans op vallen groter. Geef deze klachten door aan de gemeente.

## Stevige schoenen

Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen, maar ze kunnen ook voorkomen dat u struikelt of valt.



## Tips

- Zorg voor schoenen die goed passen.
- Zorg voor schoenen met een goede zool. De zolen van uw schoenen mogen niet glad of te stug zijn. De zolen moeten meebuigen met uw voeten. De schoenmaker kan andere zolen onder uw schoenen zetten.
- Zorg voor schoenen waar u stevig op staat. Op schoenen met een brede zool en een lage hak staat u steviger. Ook loopt u beter op schoenen die niet te zwaar zijn.
- Let op uw veters.

## Hulpmiddelen

Er is een zeer grote diversiteit aan hulpmiddelen; van een klem voor het openen van potten, tot rollators voor ondersteuning bij het lopen. Schroom niet om bijtijds een hulpmiddel in te zetten. Een vaak eenvoudig middel kan zeer vervelende situaties voorkomen. Kijkt u op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl) van Vilans voor een handig overzicht van alle hulpmiddelen. Ook kunt u zich laten informeren bij het Wmoloket. (zie pag. 26)



## Welke oplossingen zijn er?

- Verwijder drempels. Als dit niet kan, zorg dan dat de randen van de drempels afgeschuind zijn, zodat de kans op struikelen zo klein mogelijk is.
- Een goede stoel of bank helpt bij het veilig opstaan en gaan zitten. Een goede stoel of bank is hoog en heeft armleuningen voor steun.
- Als u moet bukken of reiken, doe dit dan rustig. Plaats spullen die u veel nodig heeft, niet te hoog of te laag. Bij uw brievenbus kunt u een brievenkast of –mand plaatsen.
- Als u iets van een hoge plaats moet pakken, gebruik dan een huishoudtrap met beugel waaraan u zich kunt vasthouden. Gebruik geen stoel of kruk.
- Ruim losse spullen in de kamer en keuken op.
- Hou de vloer schoon, vooral de keukenvloer kan glad zijn door vet van het koken.
- Werk losse kabels weg. U kunt daar kabelclips of snoergoten voor gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar in de bouwmarkt. U kunt hulp bij klussen krijgen (zie pag. 26-27)
- Haal losse kleedjes weg of zorg dat ze antisliplaag hebben. Ook kunt u er een antislipmat onder plaatsen.
- Gaat het schoonmaken moeizaam? U kunt overwegen om (gedeeltelijke) ondersteuning aan te vragen. Informatie hierover kunt u krijgen bij het Wmoloeket (zie pag. 26)



## Welke oplossingen zijn er?

- Weeg af of het verstandig is om een trap of ladder op te gaan.
- Als u een huishoudtrap of ladder gebruikt voor een klus in de tuin of in de garage, let er dan op dat deze stevig staat. Moet de ladder ergens staan waar de grond zacht is, leg dan tijdelijk tegels neer voor een vlakke stevige ondergrond.
- Is de huishoudtrap of ladder zelf nog wel veilig? Kijk deze regelmatig na op gebreken. Gebruik geen versleten trap of ladder.
- Ruim gereedschap en tuinafval direct op.
- Houdt uw terras vrij van algen, mos en losse bladeren.
- Zorg voor een vlak terras, verwijder ongelijke tegels of kleine afstapjes.
- Besteed de zwaardere, risicovolle klussen uit als u hier zelf hinder bij ondervindt. U kunt hulp krijgen bij tuinieren en andere klussen (zie pag. 26-27)



**Tip:** Zorg voor een veilige huishoudtrap of ladder.



## Welke oplossingen zijn er?

- Sta niet te snel op, maar ga eerst even rechtop zitten. Rek en strek om uzelf en uw spieren wakker te maken.
- Kies voor een hoog bed waar u makkelijk op kunt gaan zitten en makkelijk uit komt. Als u een laag bed heeft, kunt u ook steunen aanschaffen waarmee u uw bed verhoogt. Deze kunt u aanschaffen bij de Thuiszorgwinkel (zie pag. 26)
- Doe het licht aan als u in bed stapt of eruit gaat.
- Haal losse kleedjes bij uw bed weg of zorg dat ze antisliplaag hebben. Ook kunt u er een antislipmat onder plaatsen.
- Ga niet op uw bed staan. Wanneer dit onvermijdelijk is, vraagt u dan iemand voor hulp.
- Schuif sloffen en andere losliggende spullen onder uw bed of op een andere plek waar u er niet over kunt struikelen.
- U kunt een steun bij uw bed installeren om uw evenwicht te bewaren met in- en uitstappen. U kunt hulp bij klussen krijgen (zie pag. 26-27)



## Welke oplossingen zijn er?

- Heeft u veel moeite om het bad in en uit te komen? Overweeg of het bad weg kan. Er bestaan ook steunen die op de badrand geplaatst kunnen worden.
- Voor houvast tijdens het wassen en afdrogen bestaan steunen en zitjes die aan de muur bevestigd kunnen worden.
- Gebruik nooit het fonteintje in het toilet als steun bij het opstaan. De grip is niet goed en het fonteintje kan afbreken.
- Van een hoger toilet kunt u veiliger opstaan. Hoge toilet-potten zijn verkrijgbaar bij de doe-het-zelfzaak.
- Haal kleedjes en badmatten weg.
- Voorzie vloer, bad en douchebak van antisliptegels. Bestaande tegels, douche en bad kunt u voorzien van een coating of antislipstickers
- 's Nachts naar het toilet? Zorg voor goede verlichting en doe rustig aan. Is het toilet te ver? Overweeg dan een toiletstoel naast het bed.
- Ventileer badkamer en toilet goed. Dit verlaagt de kans dat u onwel wordt door de warmte of luchtvochtigheid.
- Zorg dat u geholpen kunt worden als u toch valt. Doe de deur niet op slot en overweeg een alarmeersysteem. Bij een alarmeersysteem draagt u een knop bij u waarmee u familie of professionele hulp kunt oproepen. Deze kunt u aanvragen bij het Wmoloket (zie pag. 26 )
- Gaat het schoonmaken moeizaam? U kunt overwegen om (gedeeltelijke) ondersteuning aan te vragen. Informatie hierover kunt u krijgen bij het Wmoloket (zie pag. 26)