

Valpreventie belangrijker dan ooit

Hoe sterk staat u?

Jaarlijks belanden meer dan honderdduizend 65-plussers op de spoedeisende hulp na een val. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Het ministerie van VWS organiseert daarom samen met VeiligheidNL van 29 september tot en met 5 oktober 2025 de landelijke publiekscommunicatie 'Ik sta sterk'.

Vallen is de meest voorkomende niet-natuurlijke doodsoorzaak in Nederland, voornamelijk bij ouderen. We hebben in OutFit al vaker aandacht besteed aan valpreventie en het onderwerp is zo belangrijk dat we (nu vlak voor de Valpreventieweek) graag met u doornemen hoe u vallen zo goed mogelijk kunt voorkomen. Een valongeval heeft namelijk enorm veel impact op uw zelfredzaamheid; het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig je ogen laten controleren zijn belangrijk. Wat is uw risico op vallen? Test het eenvoudig en snel op www.testjevalrisico.nl en ontdek wat u kan doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan. Zo kunt u de dagelijkse dingen blijven doen.

Vallen voorkomen:

- Train uw spieren
- Laat uw medicijnen controleren
- Eet lekker en gezond
- Laat uw ogen controleren
- Zorg voor goed passende schoenen
- Voorkom dat u thuis valt

Test nu uw risico op vallen op
www.testjevalrisico.nl



Train uw spieren

Een verstoorde balans, afwijkend looppatroon en minder spierkracht veroorzaken vaak een lelijke val. Oefeningen die de juiste spieren trainen, vooral de beenspieren, verbeteren het vermogen om snel en goed te reageren op onverwachte situaties. Dat zorgt voor een aanzienlijk kleiner valrisico. Bovendien vergroten spieroefeningen uw vertrouwen in het eigen lichaam. De beste resultaten worden behaald met de combinatie van balansoefeningen en spiertrainingen. U kunt via uw huisarts of gemeente informeren naar cursussen voor valpreventie. U kunt dit aanvullen met oefeningen thuis, er zijn online voldoende voorbeelden beschikbaar. U kunt bijvoorbeeld vaker gaan wandelen om sterkere beenspieren en meer balans te krijgen. Krachttraining met gewichten kan ook ondersteunend zijn. Als uit de online test van www.testjevalrisico.nl blijkt dat u een verhoogd valrisico heeft, dan is het belangrijk dat u professionele begeleiding krijgt.

Controleer uw medicijnen

Het gebruik van bepaalde medicijnen, en vooral verschillende medicijnen tegelijkertijd, verhoogt het risico op vallen. Met name medicijnen die



invloed hebben op de psyche (antidepressiva, antipsychotica, benzodiazepine en opioïden) en bepaalde medicijnen bij hart- en vaatziekten kunnen uw evenwicht zodanig verstoren dat u valt. Als u bij uw huisarts bent, kunt u dit risico bespreken. Neem in dit gesprek ook de middelen mee die u gewoon bij uw drogist koopt en duizeligheid kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld producten tegen allergie of reisziekte en neussprays met xylometazoline. De bijwerking duizeligheid staat altijd in de bijsluiter vermeld.

Gezond eten en vitamine D

Als u ouder wordt, verandert de behoefte aan voeding. Het is belangrijk om genoeg gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen voor gezonde botten en spieren. Kijk daarvoor bijvoorbeeld op de www.schijfvoorvijf.nl. Zorg er ook voor dat u op gewicht blijft, voldoende eiwitten eet en dat u extra vitamine D slikt. Vitamine D speelt een rol bij het behoud van sterke botten en spieren, wat kan helpen om het risico op vallen te verminderen, vooral bij ouderen. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot spierzwakte en een verhoogd risico op vallen. De huid maakt vitamine D aan door zonlicht,

maar die functie wordt minder als u ouder wordt. De Gezondheidsraad adviseert daarom dat u dagelijks 20 microgram extra vitamine D moet slikken als u 70 jaar of ouder bent. Voor vrouwen tussen de 50 en 70 jaar wordt ook een dagelijkse dosering van 10 microgram vitamine D geadviseerd, als aanvulling op de voeding en zonlicht. Overigens, het spreekt voor zich, maar toch komt het in de praktijk vaak voor: wees voorzichtig met alcohol als u een verhoogd valrisico heeft. Alcohol heeft meer invloed als u ouder wordt.

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval

Ogen controleren

Ziet u nog scherp genoeg? Laat elk jaar uw ogen meten bij een oogarts of optometrist. Bent u vaak buiten en weleens eerder gevallen? Dan is een bril om veraf te zien voor buiten vaak aan te raden. Een varifocus-bril is praktisch voor gebruik in huis. Maar door het leesvenster kunt u drempels en losse stoeptegels soms niet goed zien, dus gebruik deze bril alleen binnen. Ouderen hebben ook meer licht nodig; een 80-jarige heeft zelfs drie keer zoveel licht nodig als iemand van 25 jaar. Genoeg licht in en om het huis is dus belangrijk voor goed zicht.

Passende schoenen

Slecht zittende schoenen veroorzaken geregeld ongelukken. Voeten worden met de jaren steeds een beetje groter, dus hou daar rekening mee als u schoenen koopt. Schoenen die goed passen, hebben ongeveer één centimeter ruimte tussen uw grote teen en de neus van de schoen. Koop schoenen het liefst aan het einde van de dag en pas altijd beide schoenen, links en rechts. Let erop dat de veters niet te lang zijn en kijk ook eens goed naar de zool: is die niet te glad of te stug



waardoor u kunt uitglijden of struikelen? Draagt u thuis graag pantoffels, zorg dan dat deze een stevige zool hebben en rondom de voet aansluiten voor betere grip.

Thuis vallen voorkomen

De meeste ongelukken gebeuren in en rondom huis. Controleer eens extra of er geen struikelblokken in uw huis zijn. Let op (te hoge) drempels, losse kledjes zonder anti-sliplaag, losse snoeren en draden in uw huis. Is er in uw huis en bij de trap voldoende licht (bijvoorbeeld om 's nachts naar het toilet te gaan) en kunt u goed bij de lichtschakelaars? Let ook op stevig schoeisel en gladde vloeren na het dweilen. Het zijn bekende oorzaken van een valpartij, net als wankel keukentrapjes en uitglijden in de badkamer. Zorg ervoor dat u veilig uit bad kunt komen en plaats eventueel een douchezitje, ook voor het afdrogen.

Hoe sterk staat u? Maak de test en lees meer tips op www.testjevalrisico.nl

