

Ik sta sterk in Almere



Meer weten?

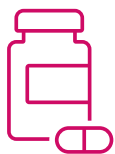
Ga dan naar gddflevoland.nl/valpreventie
of scan de **QR-code** en test jouw valrisico.

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kan je zelf het risico op een val verlagen. Een verhoogd valrisico wordt vaak veroorzaakt door factoren zoals verminderde spierkracht, evenwichtsproblemen, medicatie, voeding en de inrichting van de woning. Wist je dat er in Nederland iedere 4 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp komt door een val? Daar kunnen we verandering in brengen!



1 Train je evenwicht en spierkracht

Je kunt oefeningen doen om je evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat je valt, wordt hierdoor een stuk lager. Lees hier meer over op pagina 4.



2 Laat je medicijnen controleren

Gebruik je medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen ervoor dat je je duizelig voelt, of slaperig. Ook kunnen ze zorgen voor slappe spieren en dat je trager reageert. Daardoor is de kans groter dat je valt. Lees meer op pagina 7.



3 Eet lekker en gezond

Als je lekker en gezond eet, krijg je goede bouwstoffen binnen om je spieren sterk genoeg te houden. Lees hier meer over op pagina 9.



4 Controleer je ogen

Laat elk jaar je ogen controleren door een optometrist of opticien en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht. Lees meer hierover op pagina 12.



5 Draag goed passende schoenen

Wist je dat je voeten veranderen als je ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom je schoenen! Passen ze nog goed? Lees hier meer over op pagina 14.



6 Maak het huis veilig

Je kan je huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkom je een val. Lees hier meer over op pagina 16.



7 Laag, matig of hoog valrisico?

Weet wat je kan doen! Lees meer op pagina 19.

Door bewust te zijn van valrisico's en ondersteuning te zoeken bij de juiste professionals, kun je blijven genieten van je vrijheid en zelfstandigheid.



1 Train je evenwicht en spierkracht

Een goede balans is belangrijk, net als voldoende spierkracht. Bijvoorbeeld als je wil opstaan uit een stoel, of als je wil voorkomen dat je struikelt. Je voelt je zekerder en valt minder snel als je een goede balans en voldoende kracht in de spieren hebt.



Even testen

- ☐ Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been) spieren te trainen.
- ☐ Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- ☐ Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.

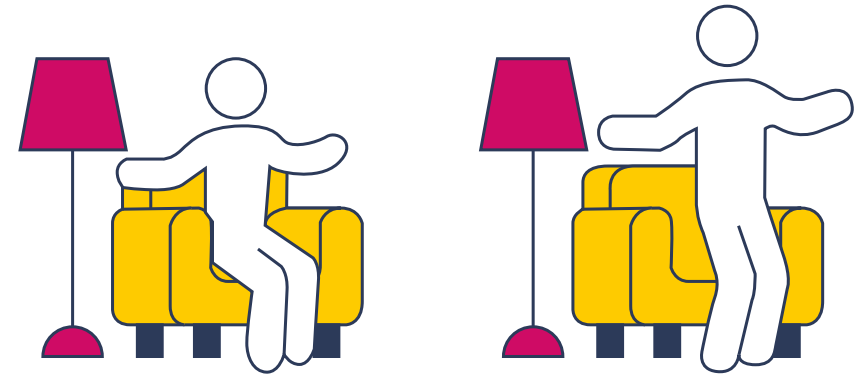
Spierversterkende oefeningen voor thuis

Je evenwicht en spierkracht kan je ook makkelijk thuis trainen. Probeer de eenvoudige oefeningen op de volgende pagina maar eens. Als je echt resultaat wilt behalen, is een beetje uitdaging wel belangrijk. Je bent immers aan het trainen. Dus je kan wat spierpijn hebben nadat je deze oefeningen hebt gedaan, dat kan geen kwaad. Als je de oefeningen regelmatig doet, merk je dat je spieren sterker zullen worden.

Oefening 1: Plaatsmaker

Opstaan zonder handen

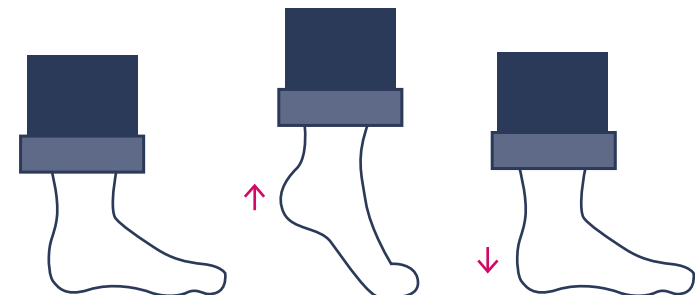
- > 5x achter elkaar
- > 2x per dag



Oefening 2: Voetsie

Op uw tenen staan

- > 5x achter elkaar
- > tijdens het aankleden



Hulp bij trainen

In Almere worden er speciale trainingen voor ouderen aangeboden om vallen te voorkomen. Deze worden vergoed door de gemeente of vanuit de basisverzekering. Vraag aan de fysiotherapeut of oefentherapeut naar meer informatie hierover. Contactgegevens vind je achterin deze brochure. Daarnaast is het ook mogelijk om gebruik te maken van het reguliere sport- en beweegaanbod. Er is van alles te doen in Almere.

Tips om je evenwicht en spierkracht te trainen

- ✓ Neem de trap in plaats van de roltrap of de lift. Traplopen is een goede oefening voor het trainen van je beenspieren.
- ✓ Oefen elke ochtend voor de TV met het programma Nederland in Beweging, elke werkdag op NPO 2 om 9.15 uur en NPO 1 om 10.15 uur.
- ✓ Ontdek hoe mooi jouw omgeving is. Ga eens een blokje om als je naar je vertrouwde supermarkt gaat. Of stap eerder uit de bus of tram en wandel een stukje.
- ✓ Wandelen is goed voor je, maar je behaalt echt resultaat als je het combineert met balansoefeningen en spierversterkende oefeningen.



2 Laat je medicijnen controleren

Sommige medicijnen beïnvloeden de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Je hebt meer kans om te vallen als je meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Ook als je dezelfde medicijnen al lange tijd gebruikt, kan je door deze medicijnen vallen.

Let op!

Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Medicijnen kunnen langer en ook anders werken.



Even testen

- ☐ Ik weet precies welke medicijnen ik gebruik.
- ☐ Ik weet of mijn medicijnen de kans groter maken dat ik val.
- ☐ Als ik nieuwe medicijnen krijg dan vraag ik of ze passen bij mijn andere medicijnen.
- ☐ Ik vraag mijn huisarts of apotheker om jaarlijks mijn medicijnen te controleren.

Medicijnen die de kans op vallen kunnen vergroten

Bij de apotheek kan je vragen om een overzicht van alle medicijnen die je nu gebruikt. Kijk de lijst met medicijnen op de volgende pagina goed door.

Gebruik je de volgende medicatie:

- ☐ Slaapmiddelen of medicijnen tegen angst
- ☐ Sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon
- ☐ Bloeddrukmedicijnen
- ☐ Plaspillen
- ☐ Kalmeringsmiddelen
- ☐ Medicijnen tegen depressie en manie
- ☐ Medicijnen tegen een psychose en/of delier
- ☐ Medicijnen tegen epilepsie
- ☐ Medicijnen bij hartproblemen

In gesprek met de apotheker?

Gebruik je één of meer van de medicijnen die hierboven staan en herken je één of meer van de volgende punten:

- ☐ Je voelt je af en toe duizelig, suf of slap.
- ☐ Je bent bang om te vallen of loopt onzeker.
- ☐ Je krijgt een nieuw medicijn voorgeschreven.
- ☐ Je bent het afgelopen jaar gevallen.

Vraag dan een adviesgesprek aan bij je apotheker. Deze kan je informeren en adviseren, en overleggen met jouw huisarts of specialist.



3 Eet lekker en voedzaam

Wanneer men ouder wordt, verandert de behoefte qua voeding. Het is belangrijk om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo blijven je botten stevig, je gewrichten soepel en je spierkracht op peil. Welke voeding is belangrijk en hoeveel heb je nodig?



Even testen

- ☐ Ik weet wat ik iedere dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- ☐ Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- ☐ Ik weet dat mensen van zeventig jaar of ouder dagelijks 20 microgram vitamine D moeten binnenkrijgen.
- ☐ Ik drink elke dag genoeg water.

Wat heb je dagelijks nodig?

Helaas kan je niet voorkomen dat de spiermassa afneemt. Wel kan je het proces flink vertragen: blijf bewegen en eet genoeg voedsel met eiwitten. Met de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf van het voedingscentrum krijg je genoeg eiwitten binnen.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden 70 plus	man	vrouw
 Gram groente	250	250
 Porties fruit	2	2
 Bruine of volkoren boterhammen	4 - 6	3 - 4
 Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	4	3
 Gram ongezouten noten	15	15
 Porties zuivel	4	4
 Gram kaas	40	40
 Gram smeer-en bereidingsvetten	55	35
 Liter vocht	1,5 - 2	1,5 - 2

Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei	man	vrouw
 Gram vis	100	100
 Opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3
 Gram vlees	max. 500	max. 500
 Eieren	2-3	2-3

Tips om goed en voedzaam te eten

Naast het volgen van de Schijf van Vijf, kan je nog meer doen om goed te eten en op gewicht te blijven:

- ✓ Zorg dat je op gewicht blijft. Val je onbedoeld 4 kilo of meer af in een periode van 6 maanden of korter (ook bij overgewicht), ga dan langs bij je huisarts.
- ✓ Zorg dat je genoeg eiwitten binnenkrijgt. Je spiermassa neemt namelijk af wanneer je ouder wordt. Eiwitten zitten vooral in melk en melkproducten, kaas, vis, vlees, ei en vleesvervangers. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.

Wil je meer advies?

Heb je behoefte aan voedingsadvies? Neem dan contact op met een diëtist. Een diëtist helpt je bij het kiezen van de juiste voeding die bij jou en je situatie past.





4 Controleer je ogen

Goed kunnen zien is belangrijk voor een goede balans. Als je ouder wordt, gaat je zicht helaas achteruit. Om te voorkomen dat je hierdoor sneller valt, hebben we een paar adviezen onder elkaar gezet.

Ogen laten testen

Zie je nog scherp genoeg? Laat elk jaar je ogen meten.

Voor een uitgebreide oogmeting kan je het beste een afspraak maken met een opticien of optometrist. Een opticien of optometrist kan eventuele oogafwijkingen opsporen. Je hebt hier geen verwijzing van de huisarts voor nodig.

Welke bril is het beste?

Ben je vaak buiten en ben je weleens eerder gevallen? Dan is het handig om een bril te kopen speciaal voor veraf zien, die je buiten de deur kunt gebruiken. Een varifocus bril is erg praktisch voor gebruik in huis. Maar door het leesvenster in een varifocus bril kan je drempels en losse stoeptegels soms niet goed zien. Met als gevolg een valpartij. Het is ook belangrijk dat je bril schoon is. Dit klinkt logisch maar wordt vaak vergeten.



Even testen

- ☐ Ik poets mijn bril elke dag.
- ☐ Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis.
- ☐ Elk jaar laat ik mijn ogen testen.

Help je ogen, zorg voor genoeg licht

Bij het ouder worden gaat je zicht achteruit. Je hebt dan meer licht nodig om hetzelfde te kunnen zien als kinderen en volwassenen. Een 80-jarige heeft zelfs drie keer zoveel licht nodig als iemand van 25 jaar om goed te kunnen zien. Genoeg licht in en om het huis is belangrijk voor goed zicht. Zo zie je struikelblokken beter en kan je er goed mee om gaan.

Het heeft zeker zin om het bij de gemeente te melden als er weinig licht in de straat is. Of als stoeptegels niet goed liggen of kapot zijn. Hierdoor kan je eerder vallen, terwijl er makkelijk iets aan te doen is. Geef je klacht dus door. Het is belangrijk dat je je veilig en op je gemak voelt.



5 Draag goed passende schoenen

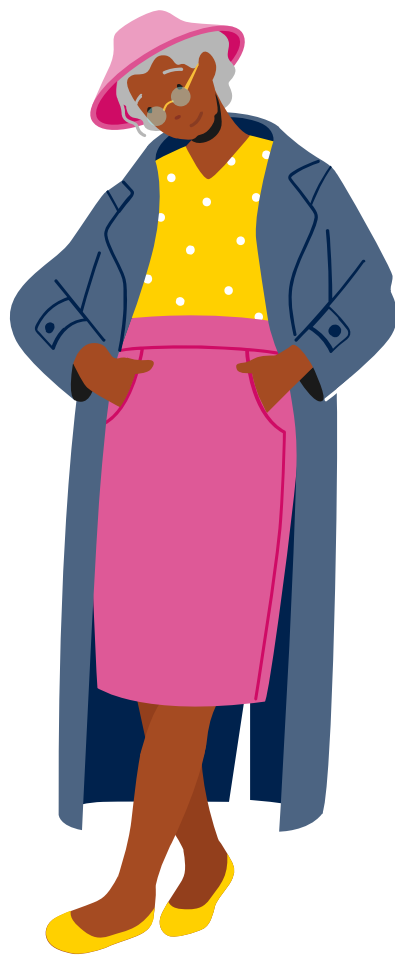
Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de keuze van je schoenen en pantoffels. Door een juist advies en een goede keuze kan het valrisico sterk verminderd worden.

Goede pasvorm

Wist je dat voeten steeds een beetje groter worden? Dat is normaal bij het ouder worden. Hou daar dus rekening mee als je schoenen gaat kopen. Maar: als je merkt dat de voeten licht schuiven in de schoen, dan is de schoen té groot.

Schoenen die goed passen, hebben ongeveer één centimeter ruimte tussen de grote teen en de neus van de schoen. Als je staat, moet je je tenen nog een beetje omhoog kunnen wiebelen. Twijfel je over je schoenmaat? Vraag in de schoenwinkel om advies.

Ga je nieuwe schoenen kopen? Doe dit dan het liefst aan het einde van de dag. Pas ook altijd beide schoenen, links en rechts. Bij veel mensen zijn de voeten niet helemaal gelijk.



Zolen en veters

De zolen van goede schoenen zijn niet te glad, zodat je niet uitglijdt. Goede zolen buigen een beetje mee met de voeten. Als het moet, kan de schoenmaker andere zolen onder de schoenen zetten. Als je veters vaak los gaan, koop dan veters die niet zo glad zijn. Let ook op dat de veters niet te lang zijn.

Bij jou in huis

Heb je in huis liever geen schoenen aan? Draag dan stevige, goed zittende pantoffels. Pantoffels die goed om je voeten heen zitten en een stevige zool hebben.

Voetproblemen

Voetpijn en voetproblemen, zoals ingegroeide teennagels en vervormingen van tenen, kunnen ervoor zorgen dat je sneller je evenwicht verliest en valt. Heb je voetproblemen? Laat deze dan behandelen door een podotherapeut of pedicure.



Even testen

- ☐ Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- ☐ Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- ☐ Ik verzorg mijn voeten goed, of laat de pedicure dat doen.



6 Maak het huis veilig

Je kan je huis een stuk veiliger maken, met soms maar een paar kleine aanpassingen. Loop met deze lijst door je huis. Als je op een zin 'ja' antwoordt, ben je goed bezig. Is het antwoord 'nee'? Kijk dan wat je kunt doen om een val te voorkomen.

In het hele huis	Ja	Nee
Ik heb in het hele huis genoeg verlichting	☐	☐
Ik kan goed bij de lichtsakelaars	☐	☐
Ik loop niet op sokken door het huis	☐	☐
Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt	☐	☐
Mijn vloerkleden hebben een antislip laag, of er ligt een antislipmat onder	☐	☐
Als ik iets moet pakken wat hoog ligt, gebruik ik een stevige huishoudtrap met beugel	☐	☐
Er is genoeg ruimte tussen mijn meubels zodat ik nergens tegenaan loop	☐	☐

Trap	Ja	Nee
Ik doe 's nachts het licht aan als ik de trap gebruik	☐	☐
Mijn trap heeft bekleding die goed vast zit	☐	☐
De trap is vrij van spullen zodat ik niet kan struikelen	☐	☐
Ik heb altijd 1 hand vrij als ik spullen meeneem op de trap	☐	☐

Slaapkamer

	Ja	Nee
Ik heb een hoog bed waar ik makkelijk in en uit kan komen	☐	☐
Mijn sloffen staan op een goede plek, ik en mijn partner kunnen er niet over struikelen	☐	☐
Ik blijf altijd even zitten voordat ik opsta uit bed	☐	☐
Ik doe het licht aan voordat ik uit bed stap <i>een lamp met sensor kan handig zijn</i>	☐	☐

Wil je meer advies?

Heb je hulp nodig bij het veilig maken van je woning of wil je graag dat er iemand langskomt voor het geven van tips en adviezen? Neem dan contact op met een ergotherapeut.



Bewegen

Sporten en bewegen is gezond, juist op hogere leeftijd. Ook al voel je je nog jong en vitaal, toch loop je sneller blessures op dan vroeger. Daarom bieden verschillende sportclubs en buurtsportteams in Almere activiteiten voor senioren aan op elk niveau. Zo kan je met een gerust én gezond hart blijven bewegen. En ontmoet je ook andere Almeerders die fit en vitaal willen blijven.

Wil je meer advies?

Meer informatie over het sport- en beweegaanbod in Almere is ook te vinden op:

www.sportencultuur.almere.nl



7 Laag, matig of hoog valrisico?

Heb je een valrisicotest gedaan en wil je meer weten over de uitslag en mogelijke vervolgstappen? Hieronder hebben we kort beschreven wat er in Almere mogelijk is.





Laag valrisico

Je hebt nu een laag valrisico, dat is fijn! Probeer dat zo te houden door iedere dag minimaal 30 minuten te bewegen. Wandelen, fietsen, tuinieren of dansen; doe iets actiefs waar je plezier in hebt. Zo blijf je fit en houd je je spieren soepel en sterk. Dat zorgt ervoor dat je minder snel valt.



Matig valrisico

Er zijn speciale (gratis) cursussen om, als 65-plusser, je risico op een val te verkleinen. Dit doe je samen met anderen en helpt je om sterk te blijven staan. Ook zorgt het ervoor dat je je zeker en zelfstandig voelt. De gezelligheid krijg je er gratis bij! Emmy van Maurik, de centrale coördinator, kan je hier meer over vertellen.



Hoog valrisico

Je hebt (mogelijk) een hoog valrisico. Het is goed om te onderzoeken hoe dat komt. Wanneer je deze uitslag hebt gekregen wordt er samen met jou gekeken naar de meest passende vervolgstappen om de kans op vallen te verkleinen en welke (gratis) cursussen voor jou het meest geschikt zijn.

Vragen?

Wil je meer informatie of heb je vragen na het lezen van deze brochure? Kijk hieronder wie je verder kan helpen.

Algemene vragen over het programma “Ik sta sterk in Almere” of over de inhoud van deze brochure

 Stephanie van Kruisbergen,
Projectleider valpreventie

 s.vankruisbergen@ggdflevoland.nl

Vragen over de valpreventieve beweegprogramma's

 Emmy van Maurik,
Centrale coördinator valpreventie

 sportalmere@meesamen.nl

Vragen over deelname aan sportaanbod in Almere Haven, Hout, Poort en Stad West

 Naomi Giebing,
Buurtsportcoach

 n.kniestedt@talentinopleiding.nl

Vragen over deelname aan sportaanbod in Almere Buiten en Stad Oost

 Daan Brouwer,
Buurtsportcoach

 buurtsportcoachalmere@sportprofessional.nl

Of kijk op www.ggdflevoland.nl/valpreventie Hier vind je meer informatie over valpreventie in Lelystad. Ook staat hier waar en wanneer je terecht kan met vragen of voor het afnemen van een valrisicotest.

Deze brochure is tot stand gekomen dankzij de volgende organisaties:



Meer weten?

Ga dan naar ggdflevoland.nl/valpreventie
of scan de **QR-code** en test jouw valrisico.