



Vallen: voorkomen is beter dan genezen

Doordat uw nieren niet goed meer werken heeft u een verhoogd risico om te vallen. Door ophoping van afvalstoffen in uw bloed kunnen uw zenuwen in de voeten beschadigen of kunnen gewrichtsontstekingen ontstaan. U kunt hierdoor moeilijker gaan lopen. Ook andere aandoeningen verhogen het valrisico. Denk aan verminderde doorbloeding als gevolg van aderverkalking of door diabetes mellitus.

Door chronische nierschade worden uw botten vaak brozer. Hierdoor is de kans veel groter dat u met een val iets breekt. Met alle gevolgen van dien! Denk daarbij aan een tijdelijke opname en verminderde zelfredzaamheid. Helaas geldt dat wanneer u al eens gevallen bent, het risico om nog een keer te vallen een stuk hoger is.

Daarom is het belangrijk dat u zich bewust bent van de volgende risicofactoren in uw omgeving.



Met onderstaande adviezen hopen we dat u minder risico loopt om te vallen.

Evenwicht, spierkracht, mobiliteit

- Heeft u hulpmiddelen, zoals een rollator of handgreep, gebruik deze dan ook.
- Zorg dat u thuis minstens een half uur per dag in beweging bent. Zie info 4.44 'Bewegen'.
- Probeer niet langer dan een half uur in dezelfde positie stil te zitten.
- Vitamine D levert een bijdrage aan een betere botkwaliteit en kan door een gunstig effect op de spierkracht en balans, een mogelijk een val voorkomen. De nefroloog kan u vitamine D suppletie voorschrijven. De multivitamine voor dialyse bevat al vitamine D. Zie info 2.36 'Vitamine D' en info 2.37 'Vitaminesuppletie'.

Medicatie

- Wees alert bij het starten of veranderen van medicijnen die effect hebben op uw bloeddruk. U kunt hierna plotseling duizelig worden. Denk aan bloeddrukverlagers en plastabletten, slaaptabletten, kalmeringstabletten, pijnmedicatie, anti-epileptica en anti-depressiva. Een bekend voorbeeld is het ophogen van plastabletten waardoor u ineens duizelig kunt worden. Zie info 2.38 'Bloeddrukverlagende medicijnen' en info 2.39 'Plastabletten'.
- Een te lage bloedglucosewaarde (hypo) kan leiden tot duizeligheid. Probeer dit te voorkomen. Zie info 3.4 'Diabetes bij chronische nierschade', info 3.19 'Diabetes bij hemodialyse', info 3.38 'Diabetes bij peritoneale dialyse' en/of info 4.27 'Advies bij hypoglykemie'.

Duizeligheid

- U kunt duizelig of licht in het hoofd worden als u na lang zitten of liggen ineens op gaat staan. Het helpt om de stoel of het bed alvast in zittend positie te zetten, voordat u gaat



staan en/of uw benen alvast wat heen en weer te bewegen voor het opstaan.

Zicht en gehoor

- Laat minimaal 1x per jaar uw gehoor en ogen controleren.
- Heeft u een bril en/of gehoorapparaat, gebruik deze dan ook.
- Houdt uw hulpmiddelen binnen handbereik als u vaak op dezelfde stoel of bank zit.

Voeten en schoeisel

- Gebruik stevige schoenen in en buitenshuis, die goed aansluiten.
- Draag geen sloffen of slippers. Binnenshuis kunt u desgewenst goed passende pantoffels dragen, ook deze moeten goed aansluiten.

Omgeving en gedrag

- Zorg ervoor dat er thuis geen losse kledjes, voorwerpen of snoeren op de grond liggen.
- Zorg voor voldoende verlichting in huis.
- Heeft u hulpmiddelen zoals rollator of handgreep, gebruik deze dan ook altijd.
- Zorg voor voldoende ruimte in huis om (met uw rollator) te kunnen lopen.

Valangst

- Dit ontstaat met name als u al eens gevallen bent. Praat hierover, zodat wij u hierin kunnen helpen!

Hemodialyse en vallen

Als dialysepatiënt heeft u een extra valrisico. Tijdens de dialyse kunt u last krijgen van flinke bloeddrukverschillen. Dit werkt duizeligheid in de hand.. Direct na de dialysebehandeling is het valrisico dan ook het grootst omdat u dan net een intensieve behandeling heeft gehad.

Naast de hierboven gegeven tips nog enkele belangrijke aandachtspunten:

- Tijdens de dialyse zit of ligt u lange tijd in dezelfde positie. Blijf alert op plotseling opkomende duizeligheid bij het gaan staan na de dialyse. Het helpt om de stoel of het bed alvast in zittend positie te zetten of eerst een tijdje met de benen heen en weer te bewegen langs de rand van het bed.
- Houdt tijdens dialyse uw hulpmiddelen in de buurt en gebruik deze ook.
- Tijdens de visite wordt nog al eens de medicatie gewijzigd. Wees u ervan bewust dat sommige medicijnen, zoals bloeddrukverlagers, het risico op vallen verhoogt.

Hulp nodig

Verschillende zorgverleners kunnen u helpen uw valrisico te verminderen.

- Een ergotherapeut kan meekijken bij u thuis of aanpassingen nodig zijn.
- De fysiotherapeut kan u helpen met balansoefeningen, het verbeteren van de spierkracht of uw conditie. Zij kunnen ook kijken of de rollator goed staat afgesteld.
- Voor het opbouwen van voldoende spierkracht, goede botten en conditie is een goede voedingstoestand de basis. Daarom heeft u ook regelmatig gesprekken met de diëtist.

Meer informatie?

Voor meer tips verwijzen we u graag naar de folder 'Vallen de baas' (VIP 12.30). Deze is te vinden op de website www.geldersevallei.nl/folders (vul het VIP nummer in bij de zoekfunctie).

¹ Pictogram: risicofactoren vallen, 2019, www.valpreventie.be