

## Expert

Door: Mirjam Tuinhout

Blijven haken achter een stoelpoot of kleedje of snel naar het toilet willen: een ongeluk zit in een klein hoekje. De gevolgen van een val kunnen immens zijn, zowel medisch als sociaal. **Sommige oorzaken van valpartijen zijn te voorkomen en daar kan de pedicure een waardevolle rol in spelen.**

# EEN ONGELUK ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE



Mevrouw Berg, 76 jaar, weduwe, altijd vitaal en bij de tijd geweest, kwam iedere zes weken bij je langs om haar nagels te laten knippen en likdoorns weg te laten halen. Je had haar al gemist bij de vorige afspraak. Nu hoor je van haar buurman dat zij van de trap is afgevallen. Het is echt te triest voor woorden: ze heeft ruim een uur onderaan de trap gelegen omdat ze niet bij haar telefoon kon komen. Uiteindelijk heeft haar dochter haar gevonden. Op de eerste hulp bleek dat ze haar heup gebroken had. Ze heeft een operatie gehad, waarna ze een paar dagen in de war was. Daardoor moest ze tijdelijk naar een verpleeghuis. Nu woont ze weer thuis, met dank aan twee keer per dag thuiszorg, dochters die vrijwel dagelijks langskomen en een buurvrouw die haar regelmatig een maaltijd brengt. Herkenbaar verhaal?

### STOM TOEVAL, ENORME GEVOLGEN

Elke vier minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. Dit is slechts tien procent van het totaal aantal valongevallen van ouderen. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

### VALLEN HOORT NIET BIJ HET OUDER WORDEN!

Vallen kan het gevolg zijn van stom toeval, maar ook een uiting zijn van iets anders. Soms is vallen bij 65+ ers een uiting van een ánder probleem, zoals pijn, duizeligheid, een risicovolle combinatie van medicatie, slecht zicht of een ander (medisch) probleem. Deze oorzaken zijn belangrijk om te onderzoeken vanuit een medisch perspectief. Ook zijn er oorzaken die goed te vermij-

den zijn. En daar kan de pedicure een waardevolle rol in spelen!

### WAT KAN DE PEDICURE DOEN?

De basiszorg van de pedicure is al heel belangrijk: eelt netjes weghalen en nagels goed bijhouden zodat mensen comfortabel(er) kunnen lopen. Gebruik de tijd dat oudere cliënten in de stoel zitten om voorlichting te geven over wat zij zelf kunnen



FeetForward helpt pedicures én hun cliënten bij het verminderen van voet- en enkelklachten. Met direct toepasbare tips voor de dagelijkse praktijk en met medische informatie in begrijpelijke taal. Via online trainingen die opfrissing, verbreding en verdieping brengen over voetklachten. Mirjam Tuinhout heeft werkervaring als MPA Voet- en enkelorthopedie, podotherapeut, docent/onderzoeker en ondernemer. Met FeetForward heeft ze een missie: een leven lang lopen voor jouw cliënten. [www.feetforward.nl](http://www.feetforward.nl)

doen om minder te vallen. Geef tips voor eenvoudige aanpassingen in huis: geen kleedjes, alle snoeren netjes langs de muren wegwerken en geen spullen op de trap laten liggen. Als je ambulant werkt, kun je ter plekke advies geven als je gevaarlijke situaties ziet. Ook is het belangrijk om de cliënt te stimuleren om te blijven bewegen: blijven lopen, krachttraining en lenig blijven. Geef advies over schoeisel: schoenen in juiste breedte en lengte met een passende toebox.

Heb je klanten die jij als risicovol inschat, stel dan drie vragen:

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Als je cliënt hier "ja" op antwoordt, stuur dan door naar een fysiotherapeut. Er is een uitgebreide versie van deze vragenlijst te vinden op de website [www.hoesterkstaik.nl](http://www.hoesterkstaik.nl) met extra voorlichting.

### VALPREVENTIE

De directe medische zorgkosten van valongevallen bedragen jaarlijks meer dan een miljard euro. Mede daarom hebben de gemeenten de taak gekregen om een 'Ketenaanpak Valpreventie' in te richten voor alle inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. In de meeste gemeentes worden nu activiteiten georganiseerd, met als doel dat 65+ ers langer en vitaal oud kunnen worden. Voorbeelden daarvan zijn vitaliteitsdagen, voorlichtingsbijeenkomsten en trainingen. Deze trainingen zijn er in verschillende soorten, van flink actief bezig zijn in een groep tot individuele lessen voor mensen die minder kracht hebben. De valpreventietrainingen worden gegeven door fysiotherapeuten of andere professionals met een diploma. Door deze trainingen worden ouderen zich meer bewust van hun gedrag en omgeving en letten meer op hoe en waar ze lopen. Soms zien ouderen er tegenop om de cursus voor een langere tijd te volgen, maar uiteindelijk is het vaak zo dat iedereen het jammer vindt als het afgelopen is. Het uiteindelijke doel is dat iedereen meer kan gaan bewegen en zich veiliger en comfortabeler voelt. Het is ook belangrijk dat mensen na de trainingen blijven bewegen, zoals stoel-yoga, zelf je woonkamer afstoffen, lopend naar de brievenbus of op de fiets boodschappen doen. Zweten hoeft dus niet! En wist je dat er ook bekende sporten in een nieuw, aangepast jasje zijn gestoken? Walking Football is daar een mooi voorbeeld van, een teamsport waarbij je niet eens mág rennen. Blijven bewegen is namelijk een belangrijk (natuurlijk) medicijn om fit te blijven en zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.

### WERK MEE AAN VALPREVENTIE

Kijk in jouw buurt, wijk of dorp welke professionals actief met valpreventie bezig zijn: bijvoorbeeld de fysiotherapeut, de

### Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven



**84.000**  
65-plussers lopen ernstig tekort op



**36.700**  
65-plussers worden in het ziekenhuis opgenomen na een PPH-incident



**16.300**  
65-plussers worden tijdelijk of permanent opgenomen in een verzorgingshuis na een valongeval



**6.732**  
65-plussers overleden door een val

buurtsportcoach of iemand van de gemeente waarin je werkt. Vraag de fysiotherapeut of podotherapeut om folders over valpreventie en leg die in je praktijk neer om mee te geven aan je cliënt. Vergeet niet om op je website en/of je sociale media aandacht aan het onderwerp te geven. Zo laat je zien dat je als professional kunt bijdragen aan valpreventie.

[www.veiligheid.nl/ketenaanpak-valpreventie](http://www.veiligheid.nl/ketenaanpak-valpreventie)



Een ontspannen manier om je balans te trainen tijdens een wandeling: dat helpt om valpartijen te voorkomen.