

Vallen en/ of onderzoek naar loopproblemen

De polikliniek in Breda:

Amphia
Molengracht 21
4818 CK Breda

Polikliniek

Route 106
Maandag t/m vrijdag van 8:00 tot 16:30 uur
Afdelingsnummer: (076) 595 1047

De polikliniek in Oosterhout:

Amphia
Pasteurlaan 9
4901 DH Oosterhout

Polikliniek

Route 9
Maandag t/m vrijdag van 8:00 tot 16:30 uur

Afdelingsnummer: (076) 595 1047

Waarom onderzoek naar uw loopproblemen en vallen?

Problemen met lopen en bewegen, of het veelvuldig of zonder duidelijke oorzaak vallen, worden meestal veroorzaakt door een combinatie van meerdere aandoeningen. Bijvoorbeeld aandoeningen van het bewegingsapparaat zoals artrose van de heup en knieën, zichtproblemen, een verminderde balans of een verminderd uithoudingsvermogen, maar ook hart-en vaatziekten (lage bloeddruk, hartritme stoornissen), een afgenomen spierkracht en medicatie kunnen een oorzaak zijn. Het is belangrijk om te achterhalen wat de precieze oorzaak is van een val of uw loopproblemen. Het kan namelijk grote gevolgen hebben op uw zelfredzaamheid. Door de oorzaak te achterhalen proberen we een volgende val te voorkomen en het lopen te verbeteren.

Met u en een ervaren team van verschillende zorgverleners werken we samen

Naast een gesprek met u en uw familie/ mantelzorger wordt er onderzoek gedaan naar de oorzaken van de achteruitgang van de mobiliteit en het vallen. Er wordt o.a. een lichamelijk onderzoek, bloedonderzoek, een hartfilmpje, bloeddrukmeting en een meting van de mobiliteit en evt spierkracht uitgevoerd. Het kan zijn dat de geriater nog aanvullende onderzoeken afspreekt zoals een scan van de hersenen of onderzoek naar geheugenproblemen en stemmingsstoornissen.

De geriater informeert u over de mogelijkheden van behandeling, waarna u samen met de arts de keuze maakt over de meest geschikte behandeling.



Meer informatie voor u

Bewegen is belangrijk voor iedereen

Als u te weinig beweegt gaat uw spierkracht en conditie achteruit. Na verloop van tijd gaat u ook trager bewegen, lopen. Hierdoor wordt de kans dat u valt groter. Door meer te bewegen en speciale oefeningen te doen die uw balans en spierkracht verbeteren, neemt de kans op vallen af en u voelt u uzelf fitter en heeft u meer zelfvertrouwen. Informeer bij een huisarts of een fysiotherapeut welk bewegingsprogramma voor u geschikt is.

Veiligheid in en om het huis

De meeste valincidenten vinden plaats in de woning door o.a. losliggende snoeren, een opkrullend tapijt, vloerkleden, slechte verlichting of geen onderscheid tussen de trap en de vloer waardoor de laatste trede van de trap gemist wordt, geen antislip in de douche of bad. Maak u huis veilig om een val te voorkomen! Dit kunt u al doen met kleine aanpassingen, door bijvoorbeeld goede

verlichting, geen losse kleden, snoeren op de vloer en spullen op de trap. Zet spullen die u regelmatig nodig heeft op grijphoogte. Als u meer steun nodig heeft plaats een handgreep in douche en toilet. Voor meer informatie lees onderstaande brochure.

- <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/brochure-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val>(<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/brochure-zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val>)
- [Hulpmiddelenwijzer](https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bij/in-beweging/lopen)(<https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bij/in-beweging/lopen>)

Een te lage bloeddruk bij het gaan staan en bukken (orthostatische hypotensie) of na het nuttigen van de maaltijd (postprandiale hypotensie)

U kunt klachten hebben van duizeligheid wat zich uit in zich niet lekker voelen of licht in het hoofd voelen, wazig zien, pijn in de schouders, nek of andere spieren, onzekerheid bij lopen en opstaan, vallen. De duizeligheid ontstaat omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aan kan passen aan de veranderde lichaamshouding waardoor de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit duurt meestal maar even maar het verhoogd wel het risico op een val. Wilt u meer lezen over deze aandoening en de mogelijkheden qua behandelingen advies, lees dan onderstaande folders.

- [O](https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-orthostatische-hypotensie)(<https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-orthostatische-hypotensie>)[rthostatische-hypotensie](https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-orthostatische-hypotensie)(<https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-orthostatische-hypotensie>)
- [Postprandiale hypotensie | Amphia Ziekenhuis](https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-postprandiale-hypotensie)(<https://www.amphia.nl/folders/geriatrie-postprandiale-hypotensie>)

Geriatricfysiotherapie

De geriatricfysiotherapie heeft zich gespecialiseerd in de zorg voor de oudere patiënt die te maken heeft met complexe gezondheidsproblemen. De behandeling is gericht op het herwinnen van en omgaan met verlies van mobiliteit en de zelfstandigheid.

- [Geriatricfysiotherapeut | Fysiotherapeut voor ouderen](https://defysiotherapeut.com/gespecialiseerde-fysiotherapie/geriatricfysiotherapeut/) (defysiotherapeut.com) (<https://defysiotherapeut.com/gespecialiseerde-fysiotherapie/geriatricfysiotherapeut/>)

Ergotherapeut

De ergotherapeut richt zich op activiteiten uit het dagelijks leven, die problemen kunnen opleveren door bijvoorbeeld een (chronische) ziekte, ongeluk of ouderdom. Deze activiteiten kunnen liggen op het gebied van zelfverzorging (wassen en aankleden), huishouden, werk en ontspanning. De ergotherapeut kijkt waar uw beperkingen maar met name de mogelijkheden liggen tijdens het uitvoeren van deze activiteiten zodat u zo zelfstandig en veilig mogelijk kan functioneren.

Na verwijzing van de geriater kunt u contact opnemen met een ergotherapeut bij u in de buurt voor het maken van een afspraak, raadpleeg onderstaande website.

- [https://www.\(https://www.ergotherapie.nl/ergotherapie\(https://ergotherapie.nl/\).nl\(https://www.ergotherapie.nl/\)\)](https://www.(https://www.ergotherapie.nl/ergotherapie(https://ergotherapie.nl/).nl(https://www.ergotherapie.nl/)))

Over de polikliniek geriatrie

- [Geriatric: Memory complaints\(https://www.amphia.nl/folders/geheugen\)](https://www.amphia.nl/folders/geheugen)
- [Geriatric nursing department \(your admission\)\(https://www.amphia.nl/folders/verpleegafdeling-geriatrie\)](https://www.amphia.nl/folders/verpleegafdeling-geriatrie)

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

[Go to Geriatric department \(https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie)