



# Stuit jou val!

Niemand gaan deur die lewe sonder om te val nie. Vir jong kinders wat begin stap, is val deel van die leerproses, maar hoe ouer jy word, hoe gevaarliker word dit. Hoewel dit nie altyd verhoed kan word nie, is daar talle veiligheidsmaatreëls wat die risiko van val kan verlaag.

DEUR UNA NIEUWOUT

**D**it gebeur in 'n oogwink: 'n Mat glip onder jou voete uit, jy mis 'n trappie of 'n stoel gee onder jou mee. Selfs 'n ligte val kan katastrofiese gevolge hê as jy op die verkeerde manier op die grond te lande kom. Vir ouer mense – veral 65 jaar en ouer – kan dit die begin van 'n lang en pynlike pad na herstel beteken. 'n Enkele val kan jou vir ewig van jou onafhanklikheid beroof of, erger nog, komplikasies veroorsaak wat jou einde kan beteken.

“Altesame 30% van mense ouer as 65 val jaarliks en 10 tot 15% van hulle doen beserings op weens die val. Om te keer dat jy val is van die uiterste belang wanneer dit by algemene gesondheid, onafhanklikheid en lewensgehalte kom. Veral diegene met osteoporose moet tot elke prys val probeer vermy, want hul skelet is broos, wat veroorsaak dat selfs 'n ligte val vanuit 'n staande posisie tot 'n beenbreuk kan lei,” sê Teréza Hough, hoof van die Nasionale Osteoporose Stigting van Suid-Afrika (Nofsa).

Ander siektetoestande wat die risiko van val verhoog, sluit in demensie, beroerte, diabetes, skielike verlaaging van jou bloeddruk wanneer jy opstaan vanuit 'n sittende of lêende posisie, duiseligheid, voetprobleme, swak sig en verswakte spiere. Faktore soos ouderdom, hulpmiddels soos 'n kiere of loopraam, 'n geskiedenis van val en selfs vrees vir val kan gevaarlik wees.

“Dis goed om versigtig te wees, maar as vrees vir val jou so verlam dat jy so min moontlik stap en soveel moontlik sit of lê, veroorsaak dit 'n bese kringloop: Jou spiere en bewegingsvermoë verswak nóg meer, wat op sigself 'n risiko is,” sê sy.



**6 Hoe meer jy val, hoe hoër jou risiko om 'n heupfraktuur op te doen.**

– Teréza Hough, hoof van die Nasionale Osteoporose Stigting van Suid-Afrika (Nofsa)

## SESPUNTPLAN OM JOU TE BESKERM TEEN VAL

### 1 Raadpleeg jou dokter

Lig jou dokter breedvoerig in oor vorige valongelukke, asook besonderhede van wat dit dalk veroorsaak het, soos duiseligheid of swak balans. Vra jou dokter om jou voorskryfmedikasie te hersien, veral as jy 'n paar verskillende soorte gebruik. Veral slaappille, bloeddrukmedikasie en sommige antidepressante kan duiseligheid veroorsaak en só jou risiko van val verhoog.

### 2 Eet gebalanseerd en moenie maaltye oorslaan nie

Maak seker jou eetplan bevat genoeg proteïen (vleis, vis, pluimvee, eiers, suiwel en neute) en eet gereeld kleiner porsies eerder as om meer as vyf ure tussen maaltye te laat verbygaan. Dit veroorsaak dat jou bloedsuikervlak daal en kan duiseligheid tot gevolg hê.

### 3 Wees vas op jou voete

Die verkeerde keuse van skoene kan jou duur te staan kom. Plakkies en los insteekskoene bied geen ondersteuning nie en veroorsaak maklik dat jy skeef trap. Dra gemaklike skoene met 'n breë hak en goeie ondersteuning. Vermy gladde sole – dit verhoog jou risiko van gly.

### 4 Moenie jou sig verwaarloos nie

Laat toets jaarliks jou oë en sorg dat jou bril aan jou behoeftes voldoen. Wees ekstra versigtig as jy 'n bifokale of multifokale bril dra en trappe klim. Dra 'n sonbril in skerp sonlig, maar onthou om dit af te haal voordat jy 'n donker area betree.

### 5 Wees aktief en oefen gereeld

Hoe langer jy rats en beweeglik bly, hoe beter. Weerstandoefeninge is van kardinale belang, want dit verbeter jou spierkrag en beendigheid. Gee ook aandag aan jou balans en soepelheid; hoe ratser jy is, hoe beter jou kans om valongelukke en beserings te vermy.

### 6 Beveilig jou leefruimte

Klein veranderings soos om vir goeie beligting te sorg, los matte te verwyder en te sorg dat los voorwerpe waaroor jy kan val nie gange of loopareas blokkeer nie, kan jou risiko van val aansienlik verlaag. ▶

## OEFEN DOELGERIG

Jeug is dalk nie meer aan jou kant nie, maar uithou vermoë is 'n waardevolle bondgenoot.

Al het jy nog nooit geoefen nie of hou jy nie van oefen nie, is dit 'n móét vir liggaamlike en geestelike selfbehoud.

'n Oefenprogram wat daarop gerig is om jou spierkrag te verhoog en jou refleksie en balans te verbeter, sal die gevaar van val aansienlik verminder en jou boonop die selfvertroue gee om aktief te bly.

Doen twee tot drie keer per week oefeninge met toerusting soos ligte gewigte, rekke of 'n Pilates-bal of -ring om jou spierkrag te verbeter.

Joga en Pilates verbeter jou balans en strek is belangrik vir soepel spiere.

As jy nog nooit op jou eie geoefen het nie, verhoed beserings deur 'n fiksheidskundige te kry om jou touwys te maak.



## Reflekse verswak mettertyd

Ouer mense val makliker omdat hul refleksie mettertyd verswak en hul spiermassa met ouderdom verminder. Jonger mense kan vinniger hul arms uitsteek om die val te keer. Hoewel dit tot 'n Colles-fraktuur kan lei – dus 'n breuk in die voorarm of polsgewrig – beskerm dit in groot mate die heupe en knieë. Colles-frakture kom gewoonlik in die ouderdomsgroep 50 tot 60 voor, terwyl mense van 65 en ouer dikwels direk op die heup val en dit breek.

“Hoe meer jy val, hoe hoër jou risiko om 'n heupfraktuur op te doen. Amper 'n derde van ouer mense met 'n gebreke heup sterf binne 'n jaar weens komplikasies ná die operasie, soos die vorming van bloedklonte, of weens komplikasies wat deur onbeweeglikheid veroorsaak word. Meer as 50% van diegene wat oorleef, funk-

Die oplossing is voorkoming eerder as genesing.

sioneer nooit weer onafhanklik nie en benodig hoësoorgbehandeling.”

Die liggaam se vermoë om belangrike voedingstowwe vir been- en spiervorming in te neem en behoorlik te absorbeer neem met ouderdom af. Veral proteïene, asook voldoende vlakke van kalsium en vitamien D, is uiters noodsaaklik. Omdat ouer mense minder tyd in die buitelug deurbring, het hulle dikwels 'n tekort aan vitamien D, waarvan direkte sonlig die belangrikste bron is.

Boonop verswak jou spysverteringstelsel se vermoë om kalsium en vitamien D uit jou dieet te absorbeer ook mettertyd. Dié faktore bemoeilik en vertraag die genesing van ernstige beenbreuke op 'n gevorderde ouderdom, sê Teréza. Die oplossing, in 'n neutedop, is voorkoming eerder as genesing.

## BEVEILIG JOU ONGEWING SÓ

- Verwyder voorwerpe wat in jou pad kan beland en veroorsaak dat jy struikel of val.
- Herstel matte wat geskeur is en maak seker jou matte skuif of gly nie. Veral kleinerige los matte kan gevaarlik wees as jy met behulp van 'n kiere, loopraam of rolstoel rondbeweeg.
- Skuif meubels weg van gange en loopareas.
  - Gebruik glybestande vloerpolitoer.
  - As water of ander vloeistowwe op 'n teëlvloer beland het, droog dit onmiddellik en deeglik op.
  - Wees bewus van ingange met 'n trap of effense hobbels.
  - Installeer handvatsels in jou stort/bad en, indien nodig, langs die toilet. As jy moeilik beweeg, staan op 'n vassuigmatjie in jou stort om te keer dat jy gly.
  - Fokus op waar jy loop en wees altyd op die uitkyk na gladde en nat oppervlakke.
  - Sorg dat jou leefruimte goed verlig is – veral gange en trappe binne en die motorhuis, oprit na die motorhuis en buitepaadjie na jou voordeur. Indien nodig, laat bring ekstra ligte aan wat deur beweging geaktiveer word.
  - Hou waar moontlik aan handrelings vas, maar maak vooraf seker dat hulle stewig en veilig is.
  - Bêre kombuisgereedskap wat dikwels gebruik word op plekke waar jy dit maklik kan bykom, sodat jy nie te hoog moet rek of te laag moet buk om daarby uit te kom nie. **B**

# AD