



Valpreventie bij ouderen met dementie

Mensen met dementie kunnen naarmate de ziekte vordert, situaties minder goed overzien en het risico op gevaar minder goed inschatten. Zo ontstaat er **een grotere kans** dat de persoon met dementie kan vallen. Ouderen met cognitieve problemen en dementie vallen twee keer zo vaak als leeftijdsgenoten zonder deze problemen. Mensen met dementie hebben vaak ernstiger letsel, herstellen minder snel en hebben een hogere kans op overlijden als gevolg van een val. Hoe eerder er aandacht is voor het verhoogde valrisico bij deze ouderen, hoe groter de kans op effectieve valpreventie.

Gedragsproblemen vergroten de kans op vallen

Onderzoek toont aan dat gedragsproblemen die vaak samen gaan met dementie de kans op vallen vergroten. Denk aan ronddwalen, impulsiviteit en problemen met inschatten van omgevingsrisico's en het eigen kunnen. De medicatie die hiervoor wordt voorgeschreven (stemmingsstabilisatoren, antipsychotica en antidepressiva) zorgen daarnaast ook voor een groter valrisico. Mensen met cognitieve problemen of dementie hebben vaak ook **moeite met uitvoerende functies** zoals plannen, geheugen en aandacht. Dit gaat samen met loopstoornissen, balansproblemen en het terugtrekken uit dagelijkse activiteiten. Dit leidt vervolgens tot een negatieve spiraal van **verminderde spierkracht, balans en verhoogd valrisico**.



Veiligheid en valpreventie bij dementie

Vrijheid is belangrijk, ook bij mensen met dementie. Zij kampen met verdriet en frustratie als ze door hun ziekte vrijheid moeten inleveren. Aan de andere kant vragen zorgprofessionals en mantelzorgers zich vaak af hoe zij mee voor voldoende veiligheid kunnen zorgen.

Hoe ga je er mee om als een persoon met dementie (vaker) valt of verdwaalt? Wanneer de ziekte vordert, nemen de dilemma's in de zorg voor mensen met dementie toe, vaak met onbedoelde vrijheidsbeperking tot gevolg. Als zorgverlener heb je een belangrijke rol als het gaat over het signaleren en beperken van valrisico's. Omdat verschillende oorzaken kunnen leiden tot valproblematiek gebeurt dit bij voorkeur multidisciplinair.

Valpreventie bij ouderen met dementie vraagt **extra aandacht**, omdat geheugenproblemen, verminderde oriëntatie en evenwichtsstoornissen het risico op vallen verhogen. **Een veilige en vertrouwde omgeving** is daarom erg belangrijk. Zorg voor voldoende verlichting, verwijder losse tapijten en obstakels en voorzie stevige handgrepen waar nodig. Ook comfortabele, gesloten schoenen kunnen helpen om vallen te voorkomen. Daarnaast is het belangrijk om ouderen rustig te begeleiden, duidelijke uitleg te geven en hen zoveel mogelijk vertrouwde routines te laten behouden. Regelmatige beweging en aangepaste oefeningen kunnen bijdragen aan het behoud van kracht en evenwicht, wat de kans op vallen vermindert.

(Bron: <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/dementie/leven-met-dementie/valpreventie>)

Wordt
verwacht
Augustus
2026

“Wereld Alzheimerdag 2026”

Indien u vragen heeft rond dementie, informatie wenst, ... kan u steeds terecht bij de referentiepersonen dementie Femke Blondeel en Ine Van de Meulebroecke. U kan ons bereiken op het nummer 055/23.40. 23 of via email: femke.blondeel@werken-glorieux.be en/of ine.vandemeulebroecke@werken-glorieux.be

vergeet
dementie
onthoumens