

Valpreventie

Tips om vallen te voorkomen



**MARIA
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Een valpartij is snel gebeurd. De kans om te vallen neemt toe met de leeftijd. Een val kan ernstige gevolgen hebben. In deze folder geven wij je een **aantal tips** om vallen te voorkomen.

Persoonlijke verzorging en beweging:

Dagelijks bewegen is zeer belangrijk. Gebruik hulpmiddelen (bv. rollator) als je onzeker stapt of minder goed te been bent.

- Draag goed passende en gesloten schoenen.
- Verzorg je voeten goed.
- Vermijd bruuske bewegingen. Zet je na langdurig zitten of liggen rustig recht en sta pas op nadat eventuele duizeligheid verdwenen is. Hou je vast bij het rechtstaan.
- Vermijd rondstappen na het nemen van kalmeer- en slaapmiddelen.
- Draag steeds je bril.



Veilig thuis

Verlichting



Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers en gangen.

Veilige vloeren



Zorg dat alle vloeren vrij zijn en voorzie overal voldoende bewegingsruimte.
Vermijd tapijten of matten.
Vermijd te gladde of natte vloeren.

Leefruimte



Plaats dingen die je regelmatig gebruikt binnen handbereik.

Slaapkamer



Verhoog of verlaag je bed, zodat je soepel in en uit bed kan.
Voorzie indien nodig een toiletstoel in de nabije omgeving.

Badkamer en toilet



Was je zittend aan de lavabo of in de douche (met douchezitje).
Plaats een antislipmat in het bad of de douche.

Een ergotherapeut kan je helpen met advies en informatie.

Bespreek met je arts:

- Indien je de laatste zes maanden gevallen bent.
- Indien je problemen met je voeten hebt. De arts kan je eventueel doorverwijzen voor verdere voetverzorging.
- Indien je een verstoord voedingspatroon hebt (bv. een aanhoudende verminderde eetlust).
- Welke medicatie je neemt en welk effect deze medicatie kan hebben.
- Vraag aan je arts of kinesitherapeut een specifiek oefenprogramma met spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen.

Hoe kan je tijdig hulp krijgen na een val?

- Voorzie een gsm of draagbare telefoon, zodat je er altijd gemakkelijk bij kan.
- Zorg dat een familielid of buur een sleutel van je woning heeft.
- Voorzie eventueel een personenalarm: zo kan je als het nodig is snel hulp vragen.



Blijf in beweging,
doe het veilig!

Ben je gevallen in de
laatste zes maanden?
Bespreek dit zeker
met je arts.



Meer informatie? Vragen?

Neem contact op met de ergo valpreventie.
Tel.: 09 246 99 36

Meer informatie vind je op



Beter voorkomen dan genezen!

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent
09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

SAP 16119 | April 2019

Volg ons ook op:

