

Vallen...

Hoe kan je het vermijden?



Nuttige tips
om vallen te
voorkomen



Opgenomen in het ziekenhuis?

5 tips om niet te vallen



5 tips om niet te vallen tijdens je verblijf in het ziekenhuis

1. Kom voorzichtig uit bed; blijf even op de rand zitten
2. Gebruik een bril indien je slecht ziet
3. Draag goed aansluitende pantoffels of schoenen, zonder gladde zolen



5 tips om niet te vallen tijdens je verblijf in het ziekenhuis

4. Stap niet rond op blote voeten of kousen
5. Vraag hulp aan een zorgverlener indien je onzeker bent

Bespreek eventuele val-angst met je kinesitherapeut, ergotherapeut of arts



Terug naar huis?

5 tips om ook thuis niet te vallen



1. Zorg voor je gezondheid

- Laat je bloeddruk nakijken
- Laat je zicht nakijken en bril aanpassen
- Praat open over je gezondheid



2. Let op met medicatie

- Het valrisico stijgt naarmate men meer geneesmiddelen inneemt
- Let vooral op met:
 - slaap- en kalmeermiddelen
 - medicatie voor hart- en vaatziekten
 - antidepressiva
 - pijnstillers
 - antibiotica
 - geneesmiddelen tegen epilepsie
- Neem je pillen correct in
- Steeds in overleg met een arts



3. Draag de juiste schoenen



- ✓ Gesloten schoenen
- ✓ Stevige zool
- ✓ Platte schoenen



4. Zorg voor een veilig huis

- Zorg voor een veilige ondergrond (geen tapijten, geen gladde ondergrond)
- Zorg voor voldoende verlichting
- Vermijd trappen
- Douchen is veiliger dan een bad nemen
- Zorg voor aangepast meubilair (hoge zetels, hoge stoelen met leuning)
- Plaats handgrepen waar nodig (toilet, douche)
- Schaf een Personen Alarm Systeem (PAS) aan



5. Ken uzelf

- Loop niet overhaast (naar de telefoon, bel,...)
- Kom rustig uit bed (blijf even zitten op de rand)
- Steek het licht aan indien nodig (vooral 's nachts)
- Sta niet op onveilige opstapjes
- Doe enkel wat je aan kan!



Tot slot... Blijf fit en actief

De **activiteiten-piramide** helpt je om niet te vallen



vermijd

langer dan een half uur
ononderbroken zitten tijdens:

- TV kijken
- handwerk
- surfen op het Internet
- lezen
- ...



doe 2 tot 3x per week

specifieke oefeningen die:

- Je lenigheid en uithouding vergroten
- Je evenwicht verbeteren
- Je spieren versterken
(zie voorbeeldoefeningen op valpreventie.be)



doe 3 tot 5x per week

een leuke,
sportieve hobby:

- dansen
- fietsen
- zwemmen
- joggen
- ...



beweeg dagelijks zoveel je kan

- speel met je kleinkinderen
- neem de trap in plaats van de lift
- werk in de tuin
- wandel naar de winkel
- stofzuig of doe andere huishoudelijke taken
- ...

Ben je zelden actief?

- Start met activiteiten uit de basis van de piramide
- Streef naar 30 minuten actief bewegen per dag
- Werk jezelf op naar het midden van de piramide; elke vordering die je maakt is een winst
- Bouw elke activiteit geleidelijk op, start met 3 keer 5 à 10 minuten per week
- Stel hierbij wel je grenzen en kies haalbare doelen met activiteiten die je graag doet

Ben je soms actief?

- Bouw regelmaat op met activiteiten uit het midden van de piramide
- Zoek een partner om samen te bewegen
- Stel wekelijkse en maandelijkse doelen

Ben je vaak actief?

- Kies voor een mix van specifieke oefeningen (kracht, lenigheid, evenwicht)
- Probeer eens iets nieuws
- Daag jezelf uit om nieuwe doelen te stellen