

Toch gevallen?

Dan volgt de **verpleegkundige** dit op, samen met jou, het team van verpleegkundigen en de huisarts. Allemaal om te vermijden dat je nog eens een valpartij meemaakt.

Tijdig hulp krijgen

- Hou een (liefst mobiele) **telefoon** bij de hand met voorgeprogrammeerde nummers.
- Zorg dat een familielid of buur een **sleutel** heeft.
- Neem een **personenalarmsysteem**: hiermee kan je dag en nacht snel iemand contacteren indien je de telefoon niet kan gebruiken. De verpleegkundige bezorgt je hierover informatie.

Bronnen

- www.valpreventie.be
- Folder 'Blijf in beweging! Begin er vandaag nog aan!' (Expertisecentrum valpreventie)
- Folder 'De valbus laat je niet vallen' (CM en Samana)
- Folder 'Vallen voorkomen' (CM Dienst Gezondheids promotie)
- Folder 'Thuis gevallen?' (Wit-Gele Kruis Limburg)

INFO & VRAGEN?

Bel ons 7 dagen op 7, 24 uur op 24, voor meer informatie of voor een zorgaanvraag op het nummer **014-24 24 24**. Je kan ook bijkomende informatie aanvragen via info@wgkantwerpen.be.

Wit-Gele Kruis van Antwerpen vzw
Nonnenstraat 12 bus 1
2200 Herentals
T. 014-24 24 24
info@wgkantwerpen.be

www.witgelekruis.be

Volg ons op: [f](#) [t](#) [in](#) [v](#)

Deze folder is een uitgave van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen vzw. Verantwoordelijke uitgever: Stefaan Sarens – Wit-Gele Kruis van Antwerpen vzw – Nonnenstraat 12 bus 1 – 2200 Herentals. Giften zijn steeds welkom op rekeningnummer BE41 0014 0737 4010, BIC: GEBABEBB (melding "Gift WGKA").

Laatste druk: februari 2018

Thuis vallen vermijden



Voorkom vallen

Zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen, daar gaan we samen voor. Een val kan echter roet in het eten gooien. Wist je dat één op de drie ouderen jaarlijks minstens een keer valt? Met wat geluk heb je enkel een schaafwonde of een blauwe plek, maar vaak zijn de gevolgen ernstig. Een breuk leidt tot een ziekenhuisopname of blijvende invaliditeit. Denk dus niet: het kan mij niet overkomen...

Je kan (opnieuw) vallen voorkomen

- **Beweeg zoveel mogelijk**, blijf fit en lenig, ook al ben je minder mobiel.
- Draag **makkelijke schoenen** met liefst een platte zool en profiel, loop niet op kousen of blote voeten.
- Laat **voetproblemen** zoals eeltknobbels en teenafwijkingen behandelen, verzorg wondjes en drukletsels.
- Goed kunnen **zien** is belangrijk: ga jaarlijks naar de oogarts, draag je bril en hou hem proper.
- **Eet evenwichtig en gezond**: calcium en vitamine D geven je stevige botten en spieren.
- **Beperk alcohol** en drink liefst een aantal dagen per week niet.

Hou het veilig

- Zet je even op de **rand** van je bed of zetel voor je recht komt, sta na enkele seconden **rustig** op als je geen duizeligheid voelt.
- Ga **zitten** om je te wassen en aan te kleden als je wat wankel bent.
- **Haast je niet** als je hoort aanbellen of de telefoon moet opnemen.
- Doe het **licht** aan als je 's nachts naar het toilet moet.
- Ga **nooit** op een **stoel** staan, wel op een veilige trappladder.
- Gebruik een **loophulp** wanneer je niet meer goed te been bent.



Nog enkele tips voor een **veilige leefomgeving**:

- Zorg ervoor dat je **voldoende ruimte** hebt om rond te lopen.
- Leg liever **geen matten en tapijten**; als ze er toch liggen, breng dan onderaan antislip aan.
- Plaats **handgrepen** in het toilet, het bad of de douche.
- Vermijd **gladde, natte vloeren** en losliggende **kabels**.



Raadpleeg je huisarts

Ben je onlangs gevallen of heb je last van duizeligheid? Dan raden we je aan je **huisarts** te zien. Heel wat zaken die een valrisico geven, kan je huisarts behandelen. Zo nodig kan hij/zij je doorverwijzen naar bijvoorbeeld een **kinesist**.

- **Licht je huisarts in** als je regelmatig duizelig bent.
- Bespreek je **medicijngebruik** en de bijwerkingen die je eventueel ervaart.
- Neem je medicatie in zoals de huisarts, de apotheker of de verpleegkundige zegt.
- **Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen**, vaak liggen ze aan de oorsprong van vallen.