

Met z'n allen tegen vallen



We willen allemaal zo lang mogelijk thuis blijven wonen maar een val kan die wens snel in gevaar brengen.

Een op de drie thuiswonende ouderen valt jaarlijks minstens 1 keer. Gelukkig kan je zelf heel wat doen om valincidenten te voorkomen:



Rust roest! Blijf bewegen

Zit niet te lang stil, wandel regelmatig, al is het maar tot aan je brievenbus, of voer lichte huishoudelijke taken uit. Zo behoud je spierkracht en evenwicht, waardoor je minder snel zal vallen.



Sta niet te bruusk recht

Neem voldoende tijd bij het rechtekomen om duizelingen te vermijden. Ga bijvoorbeeld eerst op de rand van je bed of stoel zitten alvorens rechtop te staan. Praat hierover met je arts.



Beperk risico's in huis

- Vermijd losliggende tapijten, matjes en/of elektriciteitsdraden.
- Zorg voor voldoende beweegruimte tussen de meubelen.
- Laat niets rondslingeren op de vloer.
- Zorg voor voldoende verlichting.



Hou je ogen in de gaten

- Ga minstens één keer per jaar naar de oogarts.
- Draag je bril altijd volgens doktersadvies.
- Hou je bril proper en binnen handbereik.



Veeg er je voeten niet aan

- Draag veilige schoenen of pantoffels die je voeten goed omsluiten. Vermijd slippers en gladde zolen, ze verhogen je kans op struikelen.
- Loop niet op kousen.
- Verzorg je voeten goed.



Gebruik medicijnen op een veilige manier

- Respecteer de voorgeschreven dosis en tijdstip.
- Wees alert voor nevenwerkingen van medicatie.
- Slaapmedicatie verhoogt het risico op valpartijen, neem ze pas vlak voor je gaat slapen in. Bouw slaapmedicatie geleidelijk aan af, het zal je risico op vallen verlagen. Praat hierover met je arts.



Wist je dat er wereldwijd ...

- ... elke seconde een 65-plusser valt?
- ... elke 11 seconden een 65-plusser na een val wordt opgenomen op de spoedafdeling?
- ... elke 19 minuten een 65-plusser overlijdt ten gevolge van een val?

Hoe kunnen we helpen?

Voorkomen is beter dan genezen!
Dankzij onze eenvoudige tips in deze folder kan je valincidenten makkelijk voorkomen.

Val je toch? Dan zal je thuisverpleegkundige of zorgkundige het valincident samen met jou bespreken en concrete adviezen geven om valpartijen in de toekomst te vermijden, dit advies is altijd afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

Mocht dat nodig zijn, dan kunnen we ook je mantelzorger betrekken en/of andere hulpverleners inschakelen zoals bijvoorbeeld je huisarts, ergotherapeut, ...

Gerust

Dankzij de zorgcentrale van Gerust krijg je op elk moment de gepaste hulp, bijvoorbeeld wanneer je gevallen bent. Met één druk op de knop van je personenalarm kan je de zorgcentrale 7 dagen op 7, dag en nacht bereiken. Zo is je veiligheid steeds gegarandeerd. Je verpleegkundige geeft je graag meer uitleg hierover.

T. 09 265 69 00

zorgcentrale@wgkovi.be

www.gerustzorgcentrale.be

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen
Jenny Tanghestraat 2
9050 Gent (Ledeberg)

T. 09 265 75 75

www.witgelekruis.be

Volg ons op
f i n o

wit-gele kruis 
OOST-VLAANDEREN

VU: Wim Allemeersch | Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen vzw | Jenny Tanghestraat 2 | 9050 Gent | versie 01/2024

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen verwerkt uw persoonsgegevens conform de Europese Verordening **2016/679** m.b.t. de bescherming van persoonsgegevens (GDPR) en de Belgische Gegevensbeschermingswet. Zij doet dit om zorg te kunnen leveren, de administratie op orde te brengen, uw eventuele klachten te behandelen en om u de nodige communicatie te kunnen bezorgen. Meer info hierover vindt u terug in de privacyverklaring van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen via **www.witgelekruis.be/privacy-policy**.