

kan je op alle momenten van de dag iemand contacteren in geval van nood. Vraag dit na bij je mutualiteit.

Getuigenis: anti-slipmateriaal

"Toen ik thuis woonde, was ik heel bang om uit te schuiven in het bad. Ik woonde alleen, en niemand zou me kunnen helpen. Maar dankzij het gebruik van een badplank, heb ik minder kans op vallen en voel ik me veiliger!"

"Ik ben uitgegleden op een matje, maar gelukkig heb ik niks gebroken. Door mijn matten te voorzien van anti-slipmateriaal heb ik minder kans op vallen. Zo leef ik veiliger, mijn zelfstandigheid blijft bewaard en op deze manier kan ik alleen thuis blijven wonen."



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Revalidatie: 09 224 87 78

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

versie folder: november 2014 - v.u.: Rudy Coddens, voorzitter

Valpreventie

tips om vallen te voorkomen

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

1. OORZAAK VAN VALLEN

Een combinatie van een risicovolle woonomgeving en medische factoren, zullen de kans op vallen vergroten.

1. Je woning...

... heeft zowel binnen als buiten verschillende elementen die het risico op valpartijen vergroten. Zo denken we aan drempels, losliggende tapijten en snoeren, slechte verlichting, enz.

Uiteraard geeft een risicovolle omgeving meer kans op vallen.

2. Je lichaam

Wanneer je ouder wordt, nemen algemene gezondheidsproblemen toe. Je ervaart een fysieke achteruitgang. Samen met andere medische factoren kunnen ze ook de kans op vallen vergroten, bv. slecht zien.

Door goed voor jezelf te zorgen, voorkom je problemen.

2. ENKELE TIPS OM VALLEN TE VOORKOMEN

1. Je woning

Leefruimte

Kleef de hoeken van een tapijt vast. Nog beter is tapijten verwijderen en niets laten rondslingeren (bv. speelgoed van de kleinkinderen).

Zorg voor een goede verlichting.

Zorg voor een veilige doorgang die voldoende breed is.

Badkamer

Zorg voor aangepaste hulpmiddelen (badzitje, anti-slip,

handvaten, douchestoel).

Keuken

Zorg dat dagelijks gebruikte voorwerpen op reikhoogte geplaatst worden.

2. Je lichaam

Draag goed aansluitbare schoenen die voldoende steun bieden, liefst geen instappers.

Neem je medicatie op de voorgeschreven tijdstippen en volgens de juiste dosis (tip: gebruik een medicijndoos).

3. HET BELANG VAN BEWEGEN

Wanneer je regelmatig in beweging bent, blijven je spieren en gewrichten soepel. Zo behoud je ook een zekere conditie.

Bewegen is dus een belangrijke factor om vallen te voorkomen!

Dagelijkse activiteiten (zoals boodschappen doen, poetsen en wandelen met de hond) kunnen goede oefeningen zijn.

Een kennismaking met gymnastiekoefeningen om fit te blijven (3 reeksen van 10)

1. In zit

Hoofd: kijk zo ver mogelijk naar links en rechts, kijk naar boven en onder.

Armen en schouders: sla je handen in elkaar, breng je armen naar voor, zwaai ze samen omhoog en naar beneden.

Benen en voeten: strek de benen naar voor en herhaal dit 10 keer.

2. Staand

Sta achter je stoel en buig door je knieën. Je kan steun vinden op de rugleuning van een stoel.

Knieën om de beurt heffen

Herhaal al deze oefeningen 10 keer

4. HOE RECHTKOMEN NA EEN VAL?

Als je op je rug ligt, buig dan eerst je benen en zet je voeten op de grond. Rol dan, door gebruik te maken van je armen door naar je buik.

- ▶ Steun op beide handen en voeten en duw je af zodat je op je knieën komt te steunen.
- ▶ Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp waarop je kan steunen om recht te komen.
- ▶ Steun met je handen op de stoel en hef je knieën op zodat een been gebogen is met je voet plat op de grond. Steun met je beide handen op de zitting van de stoel en sta recht.

Wat als rechtekomen niet meer mogelijk is?

- ▶ Probeer op het achterwerk of liggend op één zijde rond te schuifelen. Zo kan je proberen een telefoon of alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.
- ▶ Als dit niet lukt, zorg dan voor isolatie door alles naar je toe te trekken wat binnen handbereik is (kussens, tapijtjes, kledingstukken).

5. PREVENTIEVE MAATREGELEN

- ▶ Zet de telefoon op een centrale plaats.
- ▶ Vermijd risicoactiviteiten.
- ▶ Spreek af met personen uit je omgeving om elkaar dagelijks te contacteren, eventueel via een beurtrol. Op deze manier kan er, op een goedkope manier, een oogje in het zeil gehouden worden.
- ▶ Met een personaalalarm dat je steeds bij jou draagt,