

Blijf op de been!

Tips om vallen te voorkomen

Iedere vijf minuten wordt een persoon van 65 jaar of ouder naar de spoedeisende hulp gebracht vanwege een valincident. Hoofd-hersenletsel, heupfracturen en polsfracturen zijn de meest voorkomende letsels. De gevolgen van zo'n val kunnen aanzienlijk zijn, omdat het van invloed is op uw vermogen om voor uzelf te zorgen, zelfstandig thuis te blijven wonen en uw algehele kwaliteit van leven te behouden.

Angst voor herhaald vallen kan leiden tot het vermijden van situaties en activiteiten, wat vaak resulteert in eenzaamheid en een verslechterende gezondheid. Gelukkig zijn er stappen die u en uw eventuele verzorger kunnen ondernemen om vallen te voorkomen.

6
TIPS



Blijf actief

U kunt individueel of in groepsverband aan sport doen of bewegen. In Oegstgeest zijn er tal van mogelijkheden beschikbaar.



Maak uw huis veilig

Denk aan een goed verlicht huis, voorzien van een veilige trap en materialen om uitglijden te voorkomen.



Controleer uw medicijnen

Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op uw bloeddruk, evenwicht of cognitieve functies. Als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt, verhoogt dit het risico op vallen. Overleg regelmatig met uw huisarts over uw medicatie en raadpleeg www.zorgvoorbeter.nl voor informatie.



Draag stevige en passende schoenen

Kies binnenshuis voor schoenen die stevig en goed passend zijn, met voldoende grip en een lage hak om uitglijden te voorkomen.



Zorg voor goede voeding

Een gezond dieet helpt om spieren en botten sterk te houden. Zorg ervoor dat u voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnenkrijgt door evenwichtig te eten.



Laat uw ogen controleren

Goed zicht is essentieel voor een stabiel evenwicht. Laat uw ogen daarom regelmatig controleren en overweeg een reservebril.

Meer informatie?

U kunt aanvullende informatie vinden op de website www.zorgvoorbeter.nl. Voor vragen met betrekking tot wonen en valpreventie kunt u ook contact opnemen met Radius. Wij helpen u graag!