

# Voorkom een val\* !

Het «goede nieuws»  
is dat vallen vaak te voorkomen is.  
Blijf dus actief!



## Wanneer loop ik het risico om te vallen?

- Als je te snel uit bed komt, van een stoel opstaat, het toilet verlaat.
- Als je iets van de vloer opraapt.
- Als je je verplaatst zonder loophulpmiddel.
- Als je je haast (bijvoorbeeld om naar het toilet te gaan).
- Als je in een rolstoel zit waarvan de remmen niet (goed) werken.
- Als je op een wankel voorwerp (nachtkastje, ...) steunt.
- Als je schoenen of pantoffels draagt die de enkel en hiel niet omvatten.
- Als u uw bril niet opzet.

## Wat moet ik doen om niet te vallen?

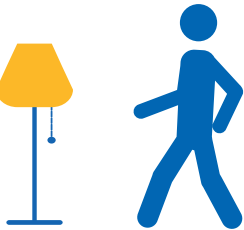
- Als je je verzwakt en duizelig voelt, wacht je best even met opstaan.
- Ga regelmatig naar het toilet.
- Neem bij het gaan zitten steun op stabiele steunpunten.
- Sta op zonder je te haasten en leun voldoende voorover.
- Neem altijd het voor u aanbevolen en geschikte loophulpmiddel of transferhulp mee.
- Als je je verzwakt of duizelig voelt, pas dan je gedrag en activiteiten aan.
- Blijf actief. Wandel met je familie, vrienden,...
- Pas je omgeving aan.

Opmerking :



### Veilig maken van de vloer :

De eerste regel om het valrisico te beperken is het verwijderen van alle voorwerpen die uw doorgang kunnen belemmeren. Om te voorkomen dat u uitglijdt: vermijd zo veel mogelijk het gebruik van tapijten. Zorg ervoor dat de vloer vrij is van obstakels.



### Goede verlichting :

Gangen en trappen moeten zorgvuldig worden verlicht. Nachtlampjes in de slaapkamer en op weg naar het toilet verhogen het comfort en de veiligheid.



### De trap beveiligen :

De treden van de trap mogen niet glad zijn en moeten vrij zijn van obstakels. Voorzie een trapleuning over de gehele lengte van de trap.



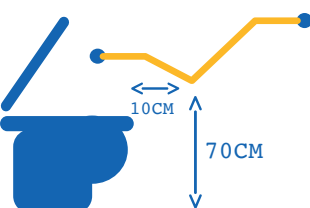
### Het voorkomen van noodsituatie :

Zelfstandig (thuis)wonen hoeft niet hetzelfde te betekenen dat je een teruggetrokken leven leidt. Om de reactietijd van potentiële hulpverleners te verkorten, kan u een sleutel toevertrouwen aan familieleden of aan uw burens; telefoons installeren op strategische plaatsen (slaapkamer, hal, woonkamer). Een tele-oproep systeem installeren is zeker een goed idee.



### Aanpassing van de leefomgeving :

Bij elke verandering in uw functionele vaardigheden of bij een verlies van autonomie is het belangrijk om uw omgeving aan te passen. Hierbij kan u rekening houden met de aanbevelingen van de ergotherapeut om strategieën en technische hulpmiddelen te implementeren in uw thuissituatie. Ze beveiligen uw omgeving.



### Plaatsen van vaste steunpunten :

Of het nu in de gang is of in de leefruimte (zoals het toilet of slaapkamer), de installatie van wandbeugels maakt het gemakkelijker om op te staan, te gaan zitten,...