



Valpreventie

Zelfstandig thuis wonen,
iets voor u!

Uw gezondheid
Onze grootste zorg

 St-Jozefs
kliniek
Izegem



LET OP MEDICATIEGEBRUIK

Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met uw huisarts.

Geneesmiddelen moeten correct ingenomen worden. Volg het voorschrift en stel eventueel samen met de huisarts een persoonlijk schema op.



CONTROLEER UW ZICHT

Ga minstens één maal per jaar naar de oogarts en volg zijn of haar voorschrift.



DRAAG ZORG VOOR UW VOETEN

Koop stevige schoenen die uw hele voet omsluiten. Draag steunzolen indien nodig.



WEES WAAKZAAM VOOR DUIZELIGHEID

Vermijd plotse bewegingen, plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger en kom langzaam recht.

Bij terugkerende last, bespreek dit met uw huisarts.

VALLEN VOOR

VOLG DEZ

VOORKOMEN?!

DEZE TIPS:

RUST ROEST! BLIJF IN BEWEGING!



Beweeg minimaal drie keer een half uur per week. Doe geen zware oefeningen maar combineer ze met je dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, enz. Probeer zowel wandelen, joggen als fietsen.

LET OP UW EVENWICHT



Blijf bewegen anders nemen je spierkracht en balans af.

HELP VALANGST TE OVERWINNEN



Een alarmzendertje kan zeker een hulpmiddel zijn. Zorg eventueel voor een draagbare telefoon die je overal in huis kan meenemen.

ZORG VOOR EEN VEILIGE WONING



Laat niets rondslingeren op de vloer. Zorg overal in huis voor goede verlichting. Bekleed uw trap met antislip en één of twee leuning zijn onmisbaar.

3

Gevalen of problemen met uw evenwicht en/of mobiliteit?

Praat erover met uw huisarts. Hij/zij zal nagaan of u een verhoogd valrisico hebt en welke risicofactoren hier een rol in spelen. Heel wat risicofactoren kunnen aangepakt of behandeld worden. Bespreek zeker de volgende punten met uw huisarts als u er problemen mee ondervindt:

	JA	NEE
Ik ben slecht te been.		
Ik voel mij soms draaiërig wanneer ik opsta.		
Ik neem meer dan 4 verschillende geneesmiddelen.		
Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld.		
Ik ben bang om te vallen.		
De krant lezen of televisie kijken is moeilijk voor mij.		
Ik doe minder dan drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging.		
In mijn huis zijn er: opstapjes, losliggende draden, opkrullende tapijten, gladde vloeren, ...		
Ik draag loszittend schoeisel (bijv. slippers) of schoenen met hoge hakken.		

Voor meer informatie kan u terecht op de website:

www.valpreventie.be

SJKI 78 - 24/08/2017 - 31/12/2015



• Samenwerken
• Informatie



Toegankelijke zorg
Kwaliteitsvolle en veilige zorg

Ommegangstraat 7 - 8870 Izegem - België | E. info@sjki.be | T 051/33 41 11 | F. 051/334 999 |
www.sjki.be | Spoedopname: T. 051/334 031 | F. 051/334 997