

## Beweeg en blij actief

Bewegen verbetert kracht en evenwicht en daardoor ook het vermogen te reageren en te corrigeren als u bijna valt. Daarbij groeit uw zelfvertrouwen tijdens dagelijkse activiteiten en zal u zich fitter voelen

- informeer naar de mogelijkheden in uw buurt
- maak eventueel gebruik van een loophulpmiddel
- schakel uw familie in

## Medicatiecheck

Bespreek uw medicatielijst regelmatig met uw arts

- bepaalde pillen verhogen de kans te vallen
- vermijd zoveel mogelijk slaap- en kalmeermiddelen
- wees alert op bijwerkingen zoals duizeligheid



## Bang om te vallen?

Angst kan ervoor zorgen dat u minder durft te bewegen en activiteiten gaat vermijden.

- maak uw angst bespreekbaar
- leer hoe u op kunt staan van de grond
- overweeg een persoonsalarm
- informeer naar een valangstreductietraining

**VALPREVENTIE**  
HET GOOI

**06 212 86 449**

## Urineverlies?

Het is heel vervelend als u vaak aandrang heeft of vaak moet plassen. Een paar tips:

- ga regelmatig en op vaste tijden naar de WC
- vermijd koffie en thee en drink 1,5L water per dag
- drink geen grote hoeveelheden voor het naar bed gaan.
- neem uw plaspil 's morgens



## Sterke botten

Er is meer vitD en calcium nodig als je ouder wordt om de botten sterk te houden.

- bespreek of extra vitD en calcium nodig is met uw arts
- eet meer melkproducten, eieren, peulvruchten en vette vis
- veel buiten wandelen
- vraag naar de juiste oefeningen om uw botten te versterken

Botontkalking ofwel osteoporose verhoogt de kans op botbreuken als u valt

## Controleer uw ogen

Uw zicht verandert naarmate uw ouder wordt waardoor diepte zien en afstand inschatten lastiger wordt.

- laat uw ogen en bril regelmatig nakijken
- maak uw bril elke dag schoon
- gebruik voldoende verlichting in en om het huis en 's nachts bij WC bezoek



## Last van duizelingen?

U kunt duizelig worden bij verandering van houding zoals bij gaan staan. De bloeddruk past zich niet snel genoeg aan en de hersenen krijgen even minder zuurstof. Enkele tips:

- beweeg uw benen op en neer en adem diep in en uit voordat u gaat staan
- ga pas lopen als de duizelingen weg zijn
- niet abrupt omdraaien als u loopt
- leg uw hoofdeinde van uw bed iets omhoog

## Goed schoeisel

Op blote voeten of op kousen lopen, wordt afgeraden!!

- stevige schoenen die de voet volledig omsluiten.
- de zool is niet glad maar ook niet te stroef en te stug
- de hak is lager dan 3 cm
- ook pantoffels moeten voldoen aan bovenstaande eisen
- verzorg uw voeten en/of ga regelmatig naar een pedicure



## Een veilig huis

Een veilige woonomgeving is belangrijk. Simpele aanpassingen kunnen bijdragen aan uw veiligheid.

- check uw woning eventueel m.b.v. een ergotherapeut
- zorg voor voldoende verkeersruimte
- leg geen spullen op de trap en op de grond
- ventileer uw badkamer
- check op losse kleden, draden, gladde vloeren etc.

