



Informatiebrochure Valpreventie

Topzorg dichtbij huis.

1. Overzicht van de belangrijkste val- en risicofactoren en aantal tips om het risico op vallen te verminderen

Mobiliteit evenwicht en spierkracht



- De beste remedie om valincidenten te voorkomen is bewegen.
- Blijf actief! Probeer elke dag 30 minuten te bewegen.
- Tijdens de oefentherapie geven wij jou graag enkele tips mee.

Zicht

- Ga 1x per jaar op controle en draag jouw bril indien nodig.



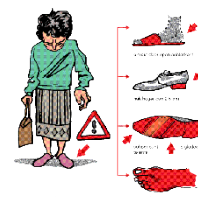
Vitamine D en calcium

Deze supplementen hebben een positief effect op botkwaliteit en spierkracht.

- Eet vitamine D en calcium rijk voedsel zoals melkproducten, vis, fruit en groenten. Neem indien nodig een supplement vitamine D & calcium (op voorschrift arts).
- Ga regelmatig buiten wandelen voor extra vitamine D.

Schoeisel en/of voetproblemen

- Kies voor vastzittende, gesloten schoenen zonder hak.
- Verzorg jouw voeten en ga regelmatig naar de pedicure.
- Bij pijn aan de voeten: raadpleeg jouw huisarts.



Stemming en cognitie

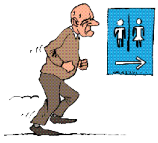


Voel je je soms verdrietig of eenzaam? Ondervind je moeilijkheden op vlak van geheugen? Aarzel niet om dit te bespreken met je omgeving of je huisarts.

Valangst

Valangst kan een gezonde bezorgdheid zijn om te vallen, maar men kan ook een verlammende angst ontwikkelen waardoor men minder actief wordt.

Continentieproblemen



Verlies je soms ongewild urine of stoelgang? Moet je je vaak haasten naar het toilet? Sta je 's nachts vaak op om naar het toilet te gaan? Bespreek dit met je (huis) arts.

Medicatie

- Neem enkel geneesmiddelen die voorgeschreven werden door de arts en hou je strikt aan het medicatieschema.



Duizeligheid en/of draaierigheid

Soms last van duizeligheid of draaierigheid bij het rechtstaan? Mogelijk is er sprake van orthostatische hypotensie ofwel een plotselinge bloeddrukdaling.

- Kom langzaam recht. Blijf 3 tot 5 minuten op de rand van het bed zitten en beweeg de armen of benen vooraleer recht te staan. Vermijd bruuske bewegingen, drink voldoende en verhoog het hoofdeinde van het bed.



2. Ergo aan huis

Via de mutualiteit kan je gebruik maken van de dienst 'ergo aan huis'. Dit is een gratis dienstverlening die zich hoofdzakelijk richt op het adviseren en begeleiden van patiënten en hun mantelzorgers in de thuissituatie.

Een aanvraag in kader van je ontslag na ziekenhuisopname kan geregeld worden via een medewerker van de sociale dienst (051 33 41 69).

Voor al jouw andere vragen omtrent valpreventie, zowel de risico's als de tips, verwijzen wij jou door naar de kinesitherapeut of ergotherapeut van je afdeling (051 33 41 50).

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

