Vallen
En hoe nu verder?

Wat kunt u doen na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp?

Een val kan een grote impact hebben op uw dagelijks leven. U kunt zich angstig of onzeker voelen tijdens het bewegen. Ook de pijn kan een belemmerende factor zijn.
Om een nieuwe val te voorkomen geven wij u wat handige tips!

Wat kunt u doen?

Maak een afspraak bij uw huisarts en vraag naar het programma in uw gemeente om vallen zo mogelijk te voorkomen. We noemen dit valpreventieve beweeginterventies.

Deze beweeginterventies zijn er om onder andere uw spierkracht, balans en conditie te verbeteren. Vaak wordt dit vergoed vanuit subsidies van de gemeente.
Er bestaan meerdere programma's. Bespreek met uw huisarts of u hiervoor in aanmerking komt, of dat u bij een fysiotherapeut terecht kunt.

Fysiotherapie

- Kijk op *www.defysiotherapeut.com* voor een gespecialiseerde fysiotherapeut voor oefeningen om vallen te voorkomen.

Ergotherapie

- Wist u dat u recht heeft op 10 uur ergotherapie uit de basisverzekering? Een ergotherapeut kan kijken of bepaalde aanpassingen in uw woning nodig zijn.
- Op de website *www.ergotherapie.nl* kunt u een ergotherapeut in uw buurt zoeken.

Wat kunt u zelf doen?

- Behoud uw evenwicht, spierkracht en conditie door te wandelen of doe dit onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- Maak gebruik van een loophulpmiddel als u zich onzeker voelt (rollator, wandelstok, looprek etc.)
- Eet gezond en gevarieerd. Eet vooral voldoende eiwitten.
- Draag goed en vastzittend schoeisel met een stugge zool. Zo kunt u niet uitglijden.
- Zorg ervoor dat er niks in huis ligt waar u over heen kunt vallen of struikelen. Denk bijvoorbeeld aan drempels of kleedjes.
- Laat de huisarts of apotheker naar uw medicatie kijken. Sommige medicijnen verhogen het risico op vallen.

Handige websites

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites:

- www.veiligheid.nl
- www.defysiotherapeut.com
- www.ergotherapie.nl

Op de website van GGD Rotterdam-Rijnmond vindt u het preventie programma van **uw eigen gemeente**. Kijk op: https://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/valpreventie-in-de-regio of scan de QR code:

Checklist

Zo blijft u veilig op de been

Wat doet u al om de kans dat u valt kleiner te maken?

Evenwicht en spierkracht

- ☐ Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been)spieren te trainen.
- ☐ Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- ☐ Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.

Medicijnen

- ☐ Ik weet precies welke medicijnen ik allemaal neem.
- ☐ Ik weet of mijn medicijnen de kans groter maken dat ik val.
- ☐ Als ik nieuwe medicijnen krijg, vraag ik altijd of ze passen bij mijn andere medicijnen.
- ☐ Ik vraag mijn huisarts of apotheker elk jaar om mijn medicijnen te controleren.

Lekker en gezond eten

- ☐ Ik weet wat ik elke dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- ☐ Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- ☐ Ik drink elke dag genoeg water.
- ☐ Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.

Goed zien

- ☐ Ik poets mijn bril elke dag.
- ☐ Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis.
- ☐ Elk jaar laat ik mijn ogen testen.

Voeten en schoenen

- ☐ Mijn schoenen zijn stevig. Ze passen goed en hebben geen hoge hak.
- ☐ Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- ☐ Ik verzorg mijn voeten goed, of ik laat de pedicure dat doen.
- ☐ Ik bel mijn huisarts of podotherapeut als ik pijn of een ander probleem aan mijn voeten heb.

Veilig huis

- ☐ Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer. Mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- ☐ Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- ☐ De trap is altijd vrij van spullen.
- ☐ Mijn rollator staat op de juiste stand voor mij. En ik weet hoe ik hem moet gebruiken.

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Verder nog van belang:
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland Uw eigen gegevens, uw dossier, afspraken en vragenlijsten, via www.ysl.nl: **mijn-ijsselland**