Zorg dat u niet valt! Neem eenvoudige maatregelen

1 Zorg voor een goede conditie

2 Bespreek regelmatig uw gezondheid met een professional

3 Sta stil bij uw gewoontes

4 Leef in een veilig huis

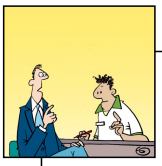
5 Draag goede schoenen

6 Minder goed ter been? Gebruik dan een hulpmiddel als u loopt

Zorg dat u niet valt! Neem eenvoudige maatregelen

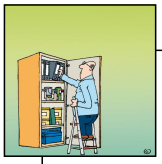
Zorg voor een goede conditie

Houd uw conditie op peil door regelmatig te bewegen. Met een half uurtje beweging per dag zorgt u voor soepele en sterke spieren. Daardoor valt u minder snel en blijft u makkelijker overeind als u struikelt. Denk bij bewegen aan een stevige wandeling, een ritje fietsen of een paar baantjes zwemmen. Maar ook aan huishoudelijke klussen zoals stofzuigen of het gras maaien.



Bespreek regelmatig uw gezondheid met een professional

Uw ogen kunnen achteruit gaan. U ziet daardoor minder duidelijk. Laat ieder jaar uw ogen testen door uw opticien of oogarts. Controleer ook regelmatig uw bloeddruk en uw medicijnen samen met uw apotheker of huisarts. Vooral als u een lage bloeddruk heeft en/of meerdere medicijnen naast elkaar gebruikt. Door bijwerkingen, zoals duizeligheid en/of botontkalking, kunt u sneller vallen.

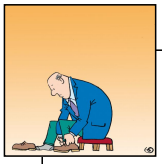


Sta stil bij uw gewoontes

Uw dagelijkse gewoontes brengen soms een risico met zich mee. Even snel de trap afrennen omdat de telefoon gaat. Iets pakken uit de kast op een wankele stoel. Leef bewust, denk na bij uw gewoontes en voorkom zo dat u valt. Neem bijvoorbeeld uw draadloze of mobiele telefoon mee als u naar boven gaat. En gebruik een stevige keukentrap als u iets uit de kast wilt pakken.

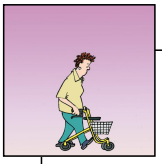
Leef in een veilig huis

Werk losliggende snoeren weg langs de plinten. Zorg voor goede verlichting. Leg een antislipmat in bad of onder een los kleed. Verstevig uw trapleuning en laat niets op de trap liggen. Allemaal aanpassingen waarmee u uw huis veiliger maakt en vallen kunt voorkomen. Vraag een klussendienst of handige kennis als u hulp nodig heeft bij het aanpassen van uw huis.



Draag goede schoenen

Voorkomen dat u struikelt of uitglijdt? Draag dan schoenen die goed passen. Kies liever een brede zool die niet te glad is en die meebuigt met uw voet. Of schoenen met een lage hak zodat u steviger staat. Hebben uw schoenen veters? Strikt u deze dan altijd goed. Is het glad buiten? Draag dan sokken of anti glij ijzers over uw schoenen om te voorkomen dat u uitglijdt. Zo staat u stevig in uw schoenen.



Minder goed ter been? Gebruik dan een hulpmiddel als u loopt

Bent u vaak duizelig of minder goed ter been? Gebruik dan een hulpmiddel als u loopt. Met bijvoorbeeld een rollator loopt u veiliger door uw huis of op straat. Zorg er wel voor dat uw rollator goed is afgesteld. En weet hoe u deze moet gebruiken en op de rem moet zetten. Door een verkeerde afstelling en onjuist gebruik van uw rollator kunt u vallen.

Jaarlijks belandt er iedere vijf minuten een 55-plusser op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis door een val thuis of in het verkeer. Ieder jaar totaal zo'n 99.000 ouderen. Wilt u voorkomen dat u valt? Kijk dan op www.veiligheid.nl voor meer informatie.

Deze patiëntveiligheidskaart is ontwikkeld door Consument en Veiligheid en de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF).
Deze patiëntveiligheidskaart is gemaakt op www.mijnzorgveilig.nl, een initiatief van de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF).