



Voorkom vallen

Informatie voor cliënten,
mantelzorgers en medewerkers

Een ongelukkige val kan uw toekomst-plannen behoorlijk dwarsbomen.

U kunt plots voor lange tijd afhankelijk worden van anderen of nog erger.

Elk jaar stijgt het aantal ouderen dat het slachtoffer is van een ernstig ongeval in of rond hun huis. De gevolgen van een valpartij zijn bij oudere mensen vaak ernstiger dan bij jonge mensen. Een botbreuk is sneller een feit en het opgelopen letsel geneest bij oudere mensen trager. Bovendien is de kans vrij groot dat ouderen blijvende hinder ondervinden van die letsels, zij moeilijk kunnen lopen en meer afhankelijk worden van anderen. Jaarlijks overlijden er zelfs enkele duizenden ouderen aan de gevolgen van een val. Een ongelukkige val kan dus heel ernstige gevolgen hebben.





Er valt iets aan te doen!

U hoeft niet de hele dag stil in een hoekje te gaan zitten om een val te vermijden. Blijf vooral bewegen en blijf de dingen doen die u graag doet. **De volgende tips kunnen hierbij helpen.**

Blijf in beweging

Probeer zolang mogelijk uw reflexen, spierkracht en coördinatie te behouden. Hierdoor zult u minder snel vallen. Dit kan als u gezond eet en lichamelijk actief blijft. Probeer zoveel mogelijk te bewegen en als het kan u te voet te verplaatsen.

Voorkom duizeligheid

Een val kan het gevolg zijn van duizeligheid bij het rechtstaan of bukken. Heeft u last van duizeligheid, bespreek dit dan met uw huisarts. Wat kan helpen is heel rustig van lig naar zit te komen, rustig ademen en u blijven vasthouden.

Gebruik uw medicijnen verstandig

Medicijnen, vooral slaapmiddelen en anti-depressiva, kunnen invloed hebben op uw evenwichtsgevoel en uw coördinatie. Hou u daarom altijd strikt aan het voorschrift van de arts. Bespreek met de arts ook de medicatie die u gebruikt zonder recept, ook alternatieve medicatie.

Laat tijdig uw ogen nakijken

Als u merkt dat u niet meer scherp ziet, laat dan uw ogen controleren. Als u minder goed ziet, ziet u minder snel dat er iets in de weg ligt, dus neemt het valrisico toe.

Maak uw woonruimte veilig

Zorg dat er in uw woonruimte niets in de weg ligt. Het veilig maken is vaak niet zoveel werk en doorgaans ook niet duur. Een veilige woonruimte kan ook gezellig zijn!

Loop eens rond in uw woonruimte en kijk eens naar de volgende zaken:

- zorg ervoor dat er geen losliggende matjes op de vloer liggen;
- maak (elektrische) snoeren op een veilige manier, dicht bij de muur, vast;
- zet voorwerpen die u vaak gebruikt in kasten die gemakkelijk bereikbaar zijn, zodat u geen trapje nodig heeft of diep moet bukken;
- zorg overal voor een goede verlichting (voor thuiswonenden: ook in de kelder!);
- gebruik een antislipmat in bad of douche, dat voorkomt uitglijden;
- plaats handgrepen bij bad, douche en toilet. Zij zorgen ervoor dat u veilig in/uit bad/douche en op/af het toilet kunt;
- draag goed passende schoenen;
- voor thuiswonenden: zorg voor veiligheid bij de trap. Denk aan voldoende verlichting, geen rommel, geen losliggende loper, antislip op de treden en een stevige trapeuning.

Indien u verder advies, ondersteuning of behandeling nodig heeft, kunt u steeds een beroep doen op (de deskundigheid van) onze fysiotherapeuten en ergotherapeuten.



Cicero Zorggroep

Cicero Zorggroep is een toonaangevende en vernieuwende Zuid-Limburgse ondernemer, die ouderen en mensen met een beperking ondersteunt om hun leven op een zinvolle en zo zelfstandig mogelijke manier vorm en inhoud te geven.

Cicero Zorggroep levert cliëntgerichte, kwalitatief hoogstaande intra-, semi-, en extramurale zorg en diensten aan ruim 3.500 cliënten, vanuit diverse zorglocaties in Zuid-Limburg. De 2500 medewerkers en 700 vrijwilligers zijn aanspreekbaar op de kernwaarden: vriendelijk, vertrouwd en vakkundig.



Postbus 149 | 6440 AC Brunssum

St. Brigidastraat 3 | Brunssum

T 045 563 74 00

E info@cicerozorggroep.nl

I www.cicerozorggroep.nl