

## Blijf in beweging

Voldoende bewegen wordt steeds belangrijker naarmate men ouder wordt. Het is aangeraden om 30 minuten per dag te bewegen, dit kan bijvoorbeeld door activiteiten in te plannen in uw dagelijks leven: te voet naar de bakker of een eindje fietsen kan al een heel verschil betekenen. Bij valangst, contacteer uw huisarts.

## Zorg voor voldoende zonlicht

Activiteiten in de zon stimuleren de aanmaak van vitamine D. Een tekort aan vitamine D komt heel vaak voor en heeft bot- en spierafbraak tot gevolg. Neem desnoods een supplement (tot 2000 IU/dag).

## Draag veilig schoeisel

- Gesloten schoen
- Niet-gladde zool en niet te stroef
- Lage hak



## Gebruik uw medicatie correct

Wees voorzichtig met slaap- en kalmeermiddelen. Ze zorgen vaak voor bijverschijnselen zoals duizeligheid en sufheid. Neem medicatie correct in zoals voorgeschreven. Het gebruik van een medicatiedoos kan helpen om geneesmiddelen op het juiste tijdstip in te nemen en niet te vergeten.

## Laat tijdig uw ogen nakijken

Ga één keer per jaar naar de oogarts. Houd u ook aan het voorschrift en gebruik zeker geen bril die niet van u is.

## Vermijd risicovol gedrag

- Steek het licht aan als u opstaat.
- Ga zitten bij het aan- en uitkleden.
- Sta niet op een stoel of ladder.
- Laat lades en kasten niet openstaan.
- Berg materiaal op in gemakkelijk bereikbare kasten.

## Aandacht voor blaasontstekingen

Indien u zeer regelmatig moet plassen, contacteer uw huisarts.

## Maak uw huis veilig

- Snoeren moeten op een veilige manier, dicht bij de muur liggen en vastgemaakt zijn.
- Wees voorzichtig met tapijten, voorzie ze van een antisliplaag of haal ze weg.
- Zorg op alle plaatsen voor voldoende verlichting.
- Zorg voor voldoende ruimte, zeker als u een loophulpmiddel gebruikt.
- Denk aan een veilige trap: voldoende verlichting, een vaste traploper, antislip en een stevige leuning, 2 leuning is zelfs nog beter (1 links en 1 rechts).
- Een antislipmat in bad of douche vermijdt uitschuiven.
- Zorg voor handgrepen bij bad, douche of toilet.

- Gebruik indien nodig hulpmiddelen: zoals een loophulpmiddel, toiletstoel, toiletverhoger, bad- of douchezitje om uw huis veilig in te richten. Hiervoor kan u terecht bij de uitleendienst van uw ziekenfonds of bij de ergotherapeut op de afdeling.

## Wat als u gevallen bent?

1. Rol naar zijlig door uw been te plooiën en over uw andere been te laten vallen. Breng tegelijkertijd ook uw arm zijwaarts.



2. Rol door tot u op uw buik ligt:



3. Probeer vervolgens tot handen- en knieënstand te komen:



4. Kruip verder naar een stevig meubel waaraan u zich kan optrekken. Dit kan een stoel zijn, een zetel of de trap. Opgelet voor kleine onstabiele tafeltjes.

5. Plaats dan uw ene voet plat op de grond en probeer u op te duwen.



Indien rechtkomen niet lukt, schuif dan in zijlig of op uw zitvlak tot bij de telefoon.

Tracht onderkoeling te vermijden door kledingstukken, kussens of lakens naar u toe te trekken en roep om hulp. Een gsm of persoonlijk alarmsysteem kunnen veel ellende voorkomen.

Vraag ook aan burens, familie of vrienden om op geregelde tijdstippen contact op te nemen. Geef eventueel een sleutel.

## Contactgegevens

Indien u bijkomende vragen heeft, kan u zich richten tot de ergotherapeuten van de zorgeenheid.

## Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

Tips om vallen  
te voorkomen  
bij ouderen

