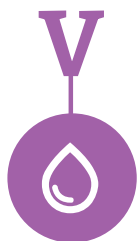


GANG- EN VALKLINIEK

# Valpreventie

## Tips en advies





Veilige vloer



Alles binnen handbereik



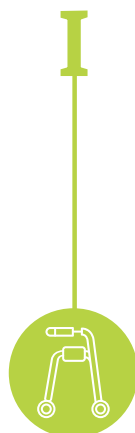
Laagstand bed en licht voorzien



Kousen en slecht schoeisel vermijden



Uitstekende hulpmiddelen gebruiken



In remstand (rollend materiaal)



Laat je medicatie, bloeddruk, pijn en voedingstoestand checken

## **Veilige vloer**

- Vermijd natte vloeren, losliggende kabels en materiaal en kleine tapijten die kunnen verschuiven.

## **Alles binnen handbereik**

- Materiaal dat je vaak nodig hebt zoals een glas water, je bril of telefoon, leg je het best binnen handbereik.

## **Laagstand bed en licht voorzien**

- Zet je bed indien mogelijk op de laagste stand.
- Zorg voor voldoende verlichting, ook 's nachts.

## **Kousen en slecht schoeisel vermijden**

- Draag stevige en gesloten schoenen. Een profiel in de schoenzool helpt om niet uit te glijden.
- Verzorg je voeten.
- Fit blijven en dagelijks bewegen is belangrijk.

## **Uitstekende hulpmiddelen gebruiken**

- Draag een bril als dat nodig is.
- Voorzie handgrepen in de douche of aan het toilet als je steun kan gebruiken.
- Win advies in bij een ergotherapeut over het uitvoeren van transfers en het gebruik van hulpmiddelen.

## **In remstand (rollend materiaal)**

- Zet de wieltjes van je rollator, zetel, rolstoel, toiletstoel of bed vast, vooraleer je gaat zitten.
- Steun niet op rollend of bewegend materiaal zoals de deurklink, nachttafel of infuus-standaard.

## **Laat je medicatie, bloeddruk, pijn en voedingstoestand checken**

- Neem geen onnodige medicatie, vermijd kalmeer- en slaapmedicatie. Informeer je over mogelijke bijwerkingen.
- Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan.
- Voldoende drinken en gezond en evenwichtig eten is belangrijk.

## Meer informatie of een afspraak maken?

Aarzel niet om contact op te nemen.

### Gang- en valkliniek

☎ 050 36 90 60

✉ dzh.ger@stlucas.be

📍 H 601-605 - 6e verdieping



### AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be