



Zorg ervoor dat
hulpmiddelen goed
onderhouden zijn

- Zorg voor stevige, goed vastzittende handgrepen op plaatsen waar u extra steun kunt gebruiken zoals in de douche, bij het toilet of de trap.
 - Gebruik een douchestoel met armleuningen.
 - Zorg voor goed onderhoud van hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld de remmen van de rollator of de rolstoel. Voor hulpmiddelen die uw eigen eigendom zijn bent u zelf verantwoordelijk, als u ze in bruikleen heeft is de leverancier verantwoordelijk. Op Careyn locaties zijn wij verantwoordelijk voor door ons ingezette hulpmiddelen. De ergotherapeut kan u, wanneer nodig, adviseren of begeleiden bij het onderhoud van hulpmiddelen.
 - Voorkom gebreken en onveilige situaties in en rondom uw woning.
 - Zorg voor voldoende verlichting als u zich in het donker moet verplaatsen.
- De ergotherapeut kan met u meekijken welke verbeteringen er kunnen worden aangebracht in en rondom uw woning en welke vergoedingsmogelijkheden er daarvoor zijn.

Dagelijkse activiteiten

Ervaart u moeite met dagelijkse activiteiten zoals koken, huishouden en persoonlijke verzorging? Of twijfelt u of u deze wel veilig uitvoert? De ergotherapeut kijkt graag met u mee. Hij of zij kan u adviseren over hoe u uw dagelijkse activiteiten veilig en zelfstandig kunt blijven uitvoeren.

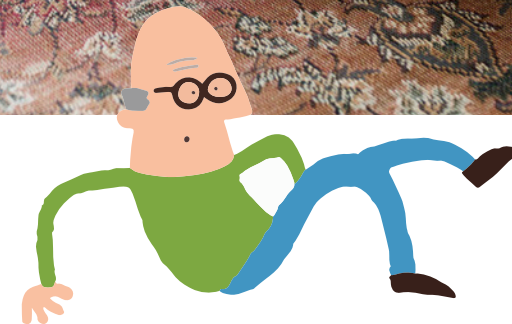
Angst om te vallen

Als u angstig bent om te vallen kan dit uw dagelijkse functioneren beperken. Meld het aan uw zorgmedewerker, zodat hij of zij u hierbij kan helpen. Ook kunt u extra begeleiding krijgen van bijvoorbeeld de fysiotherapeut of psycholoog.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Laat het weten aan uw zorgmedewerker, hij of zij kan u helpen om de juiste ondersteuning te krijgen.

Valpreventie

SAMEN VALLEN VOORKOMEN



Samen nabij

Careyn Klantenservice

T 088 - 123 99 88

E contact@careyn.nl

W www.careyn.nl

Valpreventie

Met het ouder worden verandert uw lichamelijke en mentale conditie. Uw bewegingen en reacties kunnen trager worden. Ook kan het zo zijn dat u situaties waarin u meer risico loopt om te vallen minder snel herkent. Hierdoor is de kans dat u valt groter dan voorheen. Gelukkig kunnen we er samen veel aan doen om te zorgen dat u op de been blijft. In deze folder leest u daar meer over.

Risico's en oplossingen

Er zijn verschillende factoren die het risico om te vallen verhogen. Wij brengen deze voor uw situatie in kaart en kijken wat we hieraan kunnen doen. We doen dit samen met u, maar ook met uw arts en andere betrokkenen, zoals een fysiotherapeut of ergotherapeut. Onderstaand leest u wat de meest voorkomende risicofactoren zijn en wat u of uw naasten zelf kunnen doen om die risico's te verminderen.

Geneesmiddelen

Sommige geneesmiddelen verhogen de kans op vallen. Denk bijvoorbeeld aan kalmeringsmiddelen, slaapmiddelen en bloeddrukverlagende middelen. Ook kan een combinatie van bepaalde medicijnen een grotere kans op vallen met zich meebrengen. Uw arts stemt uw medicijngebruik hierop af en kijkt, wanneer nodig, samen met u naar aanpassingen in medicatie.

Lichamelijke en geestelijke aandoeningen

Als u last heeft van lichamelijke of geestelijke aandoeningen kan het risico op vallen toenemen. Uw arts zal met u bespreken wat er gedaan kan worden om het risico op vallen te verminderen.

Bewegen

Als u weinig beweegt wordt u minder soepel, reageert u trager en neemt uw spierkracht af. Hierdoor is de kans op vallen groter. Bewegen is dus belangrijk. U versterkt hiermee uw kracht en balans. De fysiotherapeut kan samen met u een oefenprogramma opstellen. Ook kan hij of zij u begeleiden bij het bewegen. Wanneer nodig kan de fysiotherapeut u adviseren over het gebruik van hulpmiddelen zoals een loophulpmiddel. In overleg kunnen we extra ondersteuning inzetten, zoals voedingsadvies van de diëtist.



Duizeligheid en/of lage bloeddruk

Als u duizelig bent, bijvoorbeeld bij het opstaan, verhoogt dat het risico om te vallen. Bespreek uw klachten met uw arts, zodat hij of zij samen met u kan kijken naar behandelingen en andere mogelijkheden om het risico op vallen te verminderen.

Tips die kunnen helpen bij duizeligheid:

- Zet het hoofdeinde van uw bed iets hoger
- Kom langzaam overeind en wacht met opstaan tot de duizeligheid over is
- Vermijd plotselinge bewegingen
- Beweeg en draai rustig



Incontinentie

Heeft u last van incontinentie, of moet u vaak naar het toilet? Zorg dan dat u zich niet hoeft te haasten. Ook is het belangrijk om bij nachtelijke toiletbezoeken voldoende licht aan te doen. Met uw zorgmedewerker en/of arts kunt u afstemmen of u het juiste incontinentiemateriaal gebruikt en of hierin nog aanpassing nodig is.

Ogen en gehoor

Als u niet goed ziet of hoort, kan dit het risico op vallen verhogen. Laat regelmatig uw ogen en uw gehoor controleren en geef bijzonderheden of veranderingen door aan uw zorgmedewerker. Bij blijvende problemen met het zien kan er een ergotherapeut worden ingeschakeld voor extra ondersteuning.

Schoenen en/of voetproblemen

Te ruime of te nauwe schoenen kunnen het risico op vallen vergroten. Een te ruime schoen kan 'slijpen', een te nauwe schoen geeft klachten en maakt het lopen moeilijker. Goede schoenen dragen is dus belangrijk. Een schoen moet goed aansluiten om de hiel, een stroeve zool hebben en een hak hebben die niet te hoog of te laag is. Als u voetproblemen ervaart kan de pedicure of de fysiotherapeut worden ingeschakeld voor extra ondersteuning. Wanneer nodig kan ook de orthopedisch schoenmaker gevraagd worden te adviseren.



Veiligheid in en rondom uw woning

Om vallen te voorkomen, is het belangrijk dat het in en om uw woning zo veilig mogelijk is. Denk hierbij aan de volgende zaken:

- Laat geen losse spullen op de vloer liggen, werk kabels weg en gebruik geen losse tapijten of matjes.
- Zorg voor een schone en droge vloer.
- Gebruik in de badkamer, als er geen antislipvloer is, een antislipmat.