

EXTRA ONDERSTEUNING INDIEN NODIG

Indien de arts het nodig acht, roept hij de ondersteuning in van de kinesitherapeut en de ergotherapeut.

DE KINESITHERAPEUT

- test je gangpatroon en evenwicht.
- zoekt uit welk loophulpmiddel het meest geschikt voor je is.
- geeft je oefeningen om het stappen en evenwicht te verbeteren.

**BEWEGEN is de beste manier
om vallen te voorkomen.**

DE ERGOTHERAPEUT

- maakt samen met jou een evaluatie van de veiligheid van je woning.
- geeft advies over de nodige aanpassingen in je woning.
- geeft advies over hulpmiddelen die je kan gebruiken.

**Zit jouw WONING vol valkuilen?
Volg het ergo advies.**

TERUG NAAR HUIS

TIPS VOOR JEZELF

- draag steeds veilig schoeisel.
- neem je medicatie zoals voorgeschreven.
- maak indien nodig, steeds gebruik van je loophulpmiddel.
- wees matig met alcohol en zorg voor gezonde voeding.
- maak gebruik van een GSM of een draadloze telefoon.
- **BLIJF IN BEWEGING!**

TIPS VOOR JE WONING

- zorg voor voldoende verlichting.
- zorg voor een veilige vloer en leg liever geen matten of tapijten.
- zorg voor een vrije doorgang zonder obstakels.
- zorg voor stevige handgrepen in de douche, het bad en bij het toilet.
- maak gebruik van een antislipmat in de douche of het bad.
- voorzie een stevige trapleuning.

Publicatiedatum: Februari 2019, Team revalidatie
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - www.sfz.be



VALLEN

**BLIJF ER EVEN BIJ
STILSTAAN!**



VALPREVENTIE

In het Sint-Franciscusziekenhuis hebben we richtlijnen ontwikkeld voor valpreventie om valincidenten te beperken. Het is belangrijk dat medewerkers maar ook jijzelf en je familie hier actief aan meewerken. Met deze folder geven we je informatie, tips en advies over valpreventie.

Indien je valrisico hebt, wordt er op de kamer het pictogram valpreventie op het prikbord gehangen. Zo kunnen medewerkers de nodige maatregelen toepassen.

WAT KUNNEN WIJ DOEN?

Medewerkers hebben aandacht voor:

- een veilige ziekenhuisomgeving: goede verlichting, orde op de kamer, propere vloeren, ...
- het materiaal: bedsponden, remsystemen, rolstoelen...
- jouw hulpbehoefte: beloproep, veilig werken, vervoer, ...

MEDEWERKERS ZETTEN
ZICH IN
OM TIJDENS JOUW
VERBLIJF
EEN VAL TE VERMIJDEN.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

- loop nooit op blote voeten of kousen: draag steeds veilig schoeisel. Schoenen of sandalen die de voet omsluiten, zonder gladde zool en met een hak van max. 3 cm.
- neem geen medicatie waarvan de arts niet op de hoogte is.
- houd voorwerpen als de bel en de telefoon binnen handbereik.
- sta traag recht om duizeligheid te voorkomen.
- zorg ervoor dat je kledij niet over de grond sleept.
- draag je bril en hoorapparaat.
- laat geen materiaal rondslingeren zodat je er niet kan over struikelen.
- gebruik indien aangewezen je loophulpmiddel.
- vraag hulp als je je niet zeker voelt om alleen in en uit het bed te komen, of te stappen.

VOOR VEILIGHEID
KAN JE
ZELF ZORGEN!