

Vallen?

Voor mij geen struikelblok!



Bij senioren neemt het risico op vallen toe. U kunt hen helpen veilig te (blijven) wonen. Let op de volgende signalen, deze vormen een risico op vallen:

Lopen en bewegen

- ... veel zitten, minder actief zijn,
- ... niet graag naar buiten gaan,
- ... langzaam of moeizaam lopen,
- ... het dragen van slecht zittende schoenen of pantoffels.

Duizeligheid

- ... klaagt iemand over duizeligheid,
- ... loopt hij of zij onzeker?

Angst

- ... de persoon geeft zelf aan dat hij of zij bang is om te vallen,
- ... angstig of onzeker bewegen.

Medicijngebruik

- ... medicijnen die het reactievermogen kunnen beïnvloeden,

- ... of die uitwerking hebben op de bloeddruk,
- ... medicijnen met andere bijwerkingen.

Zien

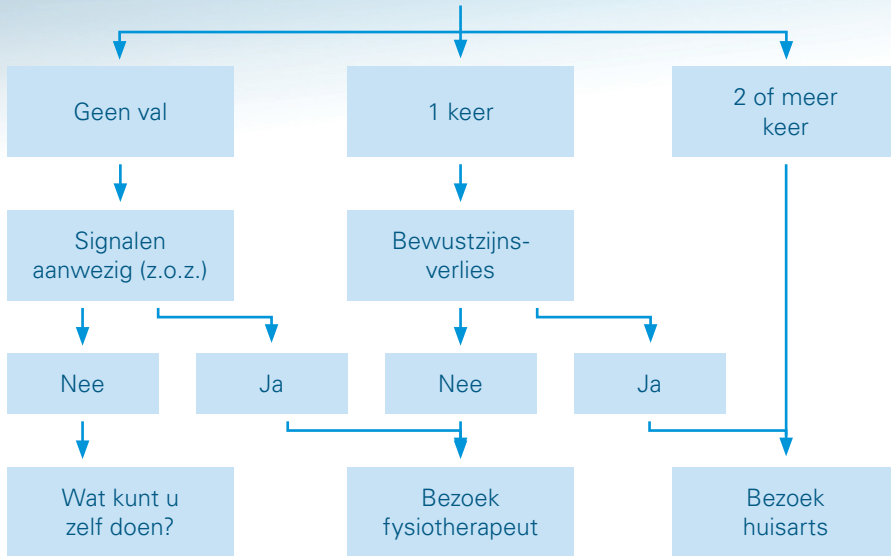
- ... geeft de persoon zelf aan slecht te zien?
- ... loopt hij of zij tegen dingen aan?

Let ook op de woonomgeving

- ... obstakels in en om het huis,
- ... losse kledjes, kabels, hoge drempels,
- ... spullen op de grond.

Deze kaart is ontwikkeld door het Regionaal Valpreventie Netwerk Nijmegen (RVNN), 2012.

Mogelijke acties Aantal valincidenten in het afgelopen jaar:



Blijf in beweging:

- www.beweegcollectiefmookenmiddelaar.nl 06 13260571
- www.oldsocks.nl, 06 13260571
- www.fysiotherapie-maldenmolenhoek.nl 024 3584973
- Advies van een beweegcoach www.inbewegingsport.nl 06 13260571

Trainingen valpreventie:

- Vitaal? 'In Balans' www.inbewegingsport.nl 06 13260571
- Al eerder gevallen of minder mobiel? 'Voorkom vallen'. www.fysiotherapie-maldenmolenhoek.nl 024 3584973

Gratis woonadvies: stuur een mail aan heumen@heumen t.a.v. Vraagwijzer of doe de zelftest op www.wijblijvenhierwonen.nl

Ergotherapie: Voor advies en gebruik van hulpmiddelen. www.ergotherapie-nijmegen.nl of 06-36496772

Medicatiecontrole: Heeft vragen of meer dan 5 medicijnen? Neem contact op met uw apotheker.

Ogen en oren: Twijfel over uw zicht en gehoor? Laat u testen.

Veilig fietsen:

- Groepstraining www.inbewegingsport.nl 06 13260571
- Individuele training www.fysiotherapie-maldenmolenhoek.nl 024 3584973