Meer informatie over valrisico's en valpreventie?

Het is raadzaam om uw **huisarts** te raadplegen:

- na een val
- bij aanhoudende duizeligheid of moeilijkheden bij het stappen

De huisarts zal nagaan of u een verhoogde kans hebt om te vallen, en welke risicofactoren hierin een rol spelen. Zo nodig verwijst hij/zij u door naar een andere gezondheidswerker zoals een kinesitherapeut, ergotherapeut of thuisverpleegkundige.

Ook in het **ziekenhuis** kan u terecht voor verdere informatie, advies en hulp:

Voor -75 jarigen:

- bij de verpleegkundige van uw afdeling

Voor +75 jarigen:

- tijdens uw hospitalisatie bij de ergotherapeut van uw afdeling of van de interne geriatrische liaison tel. 02 363 62 57 of tel. 02 363 61 74
- na uw hospitalisatie op het Geriatrisch Dagziekenhuis, blok C, 2de verdieping tel. 02 363 62 65.

Vallen … blijf er even bij stilstaan

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Drie eenvoudige stappen om een val te voorkomen

1. Weet of u hulp nodig hebt om rond te wandelen
2. Vraag hulp als u dit nodig hebt
   - Gelieve op de alarmbel te drukken wanneer u hulp nodig heeft. Het personeel zal u uitleggen hoe u de alarmbel kan gebruiken.
3. Wacht tot het personeelslid er is
   - Het personeel is vaak druk bezet waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn.
     Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht!

Checklist voor een veilige kamer

- Staat het bed in de laagste stand ?
- Is de vloer droog en vrij ?
- Draagt u veilige pantoffels ?
- Staat alles binnen handbereik, ook de bel ?
- Is de verlichting aangepast ?
- Staat het meubilair vast ?
- Is de doorgang naar het toilet vrij ?
- Zijn de juiste hulpmiddelen aanwezig en in goede staat?

VALPREVENTIE.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen