



Tips voor valpreventie in het ziekenhuis

WAT KUNT U ZELF DOEN OM NIET TE VALLEN?



Neem iemand mee naar uw (volgende) afspraak
Of vraag een vrijwilliger om u te begeleiden.



Op het parkeerterrein rijdt een golfkarretje rond als taxi naar de hoofdingang



Gebruik hulpmiddelen

Dat kan een rollator of stok zijn, maar ook een bril en gehoorapparaat.



In de hal van het ziekenhuis zijn rolstoelen en rollators. Vraag ernaar bij de vrijwilligers.



Trek goed passend schoeisel aan

Met een lage hak en antislipzool.
Dat voorkomt glijden en struikelen.



Neem de tijd

Als u gehaast bent, kunt u eerder struikelen.
Ga dus op tijd naar het ziekenhuis toe.

Tips voor valpreventie voor thuis

WAT KUNT U ZELF DOEN OM NIET TE VALLEN?



Blijf in beweging

Dan blijven uw spieren in conditie en staat u steviger op uw benen.



Let op uw voeding

Gezonde en gevarieerde voeding helpt bij het behoud van stevige spieren en botten.



Zorg voor een veilig huis

Dus goede verlichting, leuningen en antislipmatten. En geen losse snoeren of kledjes.



- Op de polikliniek of afdeling kunt u vragen naar de folder: 'Voorkomen van vallen binnen en buiten het ziekenhuis'. Ook te lezen op www.ziekenhuisrivierenland.nl/voorkom-vallen
- Handige informatie op internet: www.veiligheid.nl/valpreventie

Bent u bang om te vallen? Bespreek uw zorgen met uw huisarts.

