

VOORKOM vallen BEWEEG!



Veilig en vitaal
in eigen huis

voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl
voorkomvallenbeweeg.nl



HANDIGE TIPS OM OP DE BEEN TE BLIJVEN



Veilig en vitaal in eigen huis

Handige tips om op de been te blijven

Wie een dagje ouder wordt, kan zelf veel doen om fit, gezond en zelfredzaam te blijven. In deze folder leest u daar meer over. Pieter en Joke van der Moer vertellen over hun ervaringen, net als Louisa Spaan.



Blijf actief

Joke: "Rust roest is een oud gezegde, maar reuze waar. We gaan elke dag wel een stukje lopen en als Pieter andere dingen te doen heeft, ga ik alleen. De afgelopen maanden heeft hij een valcursus gedaan, op advies van de fysiotherapeut. Hij was daar enthousiast over, dus binnenkort ga ik er ook heen."

Span spieren aan

Pieter: "Bij het opstaan uit bed of van een stoel voel ik me wel eens duizelig. Niks ernstigs, hoor. Als ik uit bed kom, ga ik eerst op de rand zitten en span ik mijn spieren aan. De duizeligheid trekt weg en pas dan ga ik naast het bed staan. Ook bij opstaan vanuit een stoel neem ik rustig de tijd. Het helpt echt!"



Draag stevige schoenen

Louisa: "Ik had van die heerlijke, oude sloffen voor in huis. Totdat ik ermee uitgleed. Nu heb ik stevige pantoffels en schoenen, met een stroeve zool. Mij gaat dat niet meer gebeuren!"



Maak het huis veilig



Pieter: "De meeste ouderen vallen van de trap, bij het opstaan uit bed of van een stoel, las ik laatst. Wij hebben daarom al wat kleine maar belangrijke aanpassingen in huis gedaan: langs de trap en bij het toilet zijn extra handgrepen gekomen. Op verschillende plaatsen hebben we lampjes die vanzelf

aangaan als je in de buurt komt. Heel prettig 's nachts! En ik heb mijn mobiele telefoon altijd bij me. Dus ook als ik naar de badkamer ga."

Vraag hulp aan anderen

Joke: "In huis zijn altijd wel klusjes te doen en het lukt niet altijd om dat zelf voor elkaar te krijgen. Daarom vraag ik zo nu en dan een klusbedrijf. Als onze kinderen komen, vraag ik ze liever niet steeds om klusjes te doen. Ik vind het vooral fijn om met hen te praten. Samen weet je meer." Louisa: "Ik woon in mijn eentje in een huurhuis. Gelukkig heeft mijn woningbouwvereniging een klussendienst, waar ik graag gebruik van maak tegen een geringe vergoeding."



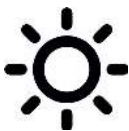


Laat ogen en oren controleren

Louisa: "De auto wordt jaarlijks gekeurd. Waarom je ogen en oren dan niet? Voor de meeste controles kunnen we terecht bij een opticien in de buurt. Als die het aanraadt, kan ik altijd naar de huisarts voor een verwijzing voor de oogarts."

Laat medicijnen controleren door huisarts of apotheek

Pieter: "Ik hoor het volop om me heen: als je ouder wordt, komen er alleen maar pillen bij. Maar onze huisarts zegt altijd: 'Goed om zo nu en dan eens te kijken of er wat af kan.' Laatst heeft hij dat weer eens bekeken. Belangrijk om daar samen kritisch op te blijven."



Houd vitamine D op peil

Joke: "Vrouwen krijgen het advies vanaf hun 50^e extra vitamine D te nemen. Ook al ben je veel buiten, je lichaam kan op een gegeven moment niet meer voldoende D aanmaken.

Ik vind het een kleine moeite om zo mijn botten stevig te houden. Pieter kreeg de tabletten na zijn 70^e voorgeschreven en hij vergat ze in het begin wel eens. Nu zitten ze in de medicijnbox en hoort het bij de dagelijkse routine. Dat geldt ook voor gezond en gevarieerd eten."

Doe de Valrisicotest

Pieter: "Met twee eenvoudige vragen wist ik dat ik een verhoogd risico had om te vallen. Hoe zit het eigenlijk bij u?"

Veilig en vitaal
in eigen huis

HANDIGE TIPS OM OP DE BEEN TE BLIJVEN



Blijf actief



Span
spieren aan



Draag
stevige schoenen



Maak het
huis veilig



Vraag hulp aan
anderen



Laat ogen en
oren controleren



Medicijncontrole bij
huisarts/apotheek



Houd vitamine D
op peil

Check uw
valrisico

Doe
de Valrisicotest

DOE DE VALRISICOTEST



Bron: VeiligheidNL, 2017

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij

- uw huisarts en apotheek
- het WMO-loket van uw gemeente

Deze folder is ontwikkeld binnen het programma
Voorkom vallen. Beweeg!

www.voorkomvallenbeweeg.nl

GGD Gooi en Vechtstreek, september 2017