



U heeft meer kans om te vallen

Handige tips en adviezen om vallen te voorkomen

Vallen gebeurt vaak, vooral als u ouder wordt. Gelukkig kunt u veel zelf doen om dit te voorkomen. Hieronder leest u handige tips en adviezen.

1. Blijf in beweging

Sterke spieren en een goed evenwicht helpen u om stevig te blijven staan. Blijven bewegen is dus belangrijk!

Tip: Doe mee met een beweegprogramma bij een fysio- of oefentherapeut. Samen oefenen is vaak leuker én veiliger.

2. Last van duizeligheid?

Duizeligheid kan gevaarlijk zijn en uw kans op vallen vergroten. Duizeligheid kan komen door een probleem met uw bloeddruk of andere oorzaken.

Tip: Bent u duizelig als u uw hoofd beweegt? Ga naar de huisarts of fysiotherapeut. Bent u op andere momenten duizelig? Ga naar de huisarts.

3. Gebruikt u medicijnen?

Sommige medicijnen maken u slaperig of duizelig. Dit kan uw valrisico vergroten. Het risico is ook hoger als u meer dan 1 medicijn gebruikt.

Tip: Overleg met uw apotheek of huisarts of uw medicijnen veilig zijn, vooral als u slaapmiddelen of medicijnen tegen een hoge bloeddruk of depressie gebruikt.

Ruimte voor lokale contactgegevens zoals:
naam organisatie, telefoonnummer, e-mailadres en eventueel website

4. **Moeite met dagelijkse handelingen?**

Als opstaan, aankleden, eten of koken moeilijk gaat, is de kans op vallen groter.

Tip: Vraag hulp van een ergotherapeut of de thuiszorg.

5. **Zorg voor een veilige omgeving**

De meeste valpartijen gebeuren thuis, bijvoorbeeld door gladde vloeren, losliggende kledjes of slechte verlichting.

Tip: Controleer uw huis op deze gevaren. Een ergotherapeut kan u hierbij helpen.

6. **Houd een gezond gewicht**

Een goed gewicht helpt u fit en sterk te blijven. Het verkleint uw valrisico. Overgewicht kan u trager maken, ondergewicht maakt u zwakker.

Tip: Vraag een diëtist om hulp als u moeite heeft met uw gewicht.

7. **Zorg voor goed zicht**

Goed kunnen zien is belangrijk om vallen te voorkomen.

Tips: Laat uw ogen elk jaar controleren door een optometrist en maak uw bril regelmatig schoon.

8. **Goede schoenen en pantoffels**

Slechte schoenen of slippers kunnen zorgen dat u struikelt of uitglijdt.

Tip: Controleer of uw schoenen goed passen en stevig zitten. Maak een afspraak bij uw huisarts als u last heeft van uw voeten. Bijvoorbeeld bij pijn, eelt of wondjes. Kijk op www.thuisarts.nl voor meer informatie en advies.

Vergoeding vanuit de zorgverzekering

- Vanuit de basisverzekering krijgt u 10 uur ergotherapie en 3 uur bij de diëtist vergoed. Dit gaat van uw eigen risico af. Is uw eigen risico op? Dan krijgt u deze zorg volledig vergoed.
- Fysiotherapie wordt vaak vergoed als u aanvullend verzekerd bent. Soms wordt het (gedeeltelijk) vergoed vanuit de basisverzekering bij chronische ziekten. Dit gaat via het eigen risico. Is uw eigen risico op? Dan krijgt u deze zorg volledig vergoed.