

REDACTIONEEL ARTIKEL

ZELFSTANDIG EN VEILIG THUISWONEN

Auteur: Logo Kempen

ZELFSTANDIG EN VEILIG THUISWONEN

1 op 3 van de 65 plussers valt minstens 1 keer per jaar. Toch droom je ervan om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Onderstaande tips zetten je alvast goed op weg om een val thuis te vermijden.

**BLIJF ACTIEF**

Dit zit vaak in kleine dingen zoals te voet naar de bakker gaan, de post binnenhalen, de hond uitlaten. Doe daarnaast minstens 3 keer per week een half uur aan lichaamsbeweging. Kies hiervoor een activiteit die u graag doet zoals wandelen, fietsen, zwemmen. Bouw elke activiteit geleidelijk op. Drink voldoende water bij lang aangehouden activiteiten en/of warm weer.

**VERHOOG JOUW VEILIGHEID**

* Richt huis en tuin veilig in. Zorg voor o.a. voldoende verlichting, antislip onder de matten, veilige trapladder.
* Draag aangepast en stevig schoeisel.
* Laat jouw ogen regelmatig controleren en draag een aangepaste bril indien nodig.
* Sta niet te snel op uit bed of uit de zetel, anders kan je duizelig worden.
* Neem jouw medicatie zoals voorgeschreven door de huisarts of apotheker.
* Vermijd zoveel mogelijk slaapmedicatie.

**VOORKOM BREUKEN**

Maak jouw beenderen sterker door regelmatig te stappen, voeding te eten die veel calcium bevat (bv. melkproducten) en bespreek de inname van extra calcium en vitamine D met uw huisarts.

**GEVALLEN OF PROBLEMEN MET JOUW EVENWICHT EN/OF MOBILITEIT?**

Praat erover met jouw huisarts. Heel wat risicofactoren op vallen kunnen aangepakt of behandeld worden. Bespreek volgende punten als je er problemen mee ondervindt:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | JA | NEE |
| Ik ben slecht te been. |  |  |
| Ik voel mij soms draaierig wanneer ik opsta. |  |  |
| Ik neem meer dan 4 verschillende geneesmiddelen. |  |  |
| Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen. |  |  |
| Ik ben bang om te vallen. |  |  |
| De krant lezen of tv kijken is moeilijk voor mij. |  |  |
| Ik doe minder dan 3 keer per week een half uur aan lichaamsbeweging. |  |  |
| In mijn huis zijn er: opstapjes, losliggende draden, opkrullende tapijten, gladde vloeren,… |  |  |
| Ik draad loszittend schoeisel (bv. slippers) of schoenen met hoge hakken |  |  |

Meer lezen: www.valpreventie.be

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*