

## Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, stel ze dan gerust aan de zorgcoördinator van de afdeling.

## Contact

### Riwis Zorg & Welzijn Locatie Tolzicht

Burgemeester de Wijslaan 35  
6971 CC Brummen  
T 0575 - 56 17 88

### Riwis Zorg & Welzijn Locatie De Beekwal

Derickxkamp 27  
6961 DZ Eerbeek  
T 0313 - 65 55 00

## Geloof in eigen kunnen

Riwis Zorg & Welzijn ondersteunt mensen met psychische, sociale of lichamelijke beperkingen bij een zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk leven.

Het ontdekken en gebruik maken van uw eigen kunnen staat voorop. Samen met u en de mensen die voor u belangrijk zijn, werken we aan een gezond leven, je prettig voelen, veilig en plezierig wonen en meedoen aan de samenleving.

We vertrouwen ook in het eigen kunnen van onze medewerkers. We bieden hen de ruimte zaken goed en snel te regelen in het belang van cliënten.

V13 | Versie juni 2015



### Centraal Bureau

Postbus 10230 - 7301 GE Apeldoorn  
T 055 539 45 00 | F 055 539 45 35  
E info@riwis.nl | I www.riwis.nl

### Aanmeldingen en vragen rondom zorg/begeleiding:

T 0900 - 242 42 41  
E zorgservice@riwis.nl

# Vallen voorkomen



Voorkomen is beter dan genezen. Daarom hebben we voor u tips en adviezen verzameld om uw woning veilig in te richten.

## De algemene inrichting van uw woning veiliger maken

- Zorg voor voldoende loopruimte in uw kamer. Zet de meubels dus niet te dicht op elkaar.
- Zorg dat alle meubels stabiel staan. U kunt er dan op leunen of even steun bij zoeken.
- Voorkom bukken of uitrekken: zet alle zaken die u nodig heeft op pakhoogte.
- Stel uw (senioren)bed op de goede hoogte in.
- Zorg voor niet te diepe stoelen. Dan kost opstaan minder moeite.
- Zorg dat u gemakkelijk bij uw telefoon kunt, zodat u niet gehaast hoeft op de staan.
- Gebruik voor het neerzetten van uw kop koffie of thee een hoger bijzettafeltje naast uw stoel.
- Zorg voor goede verlichting in alle ruimten.



### De vloerbedekking

- Zorg bij voorkeur voor stroeve vloerbedekking.
- Leg geen losse kleden op de grond, u kunt hier over struikelen.

### De badkamer

- Leg een matje met een antisliplaag in de badkamer. Gebruik ook een antislipmat in bad of douche.
- Plaats handgrepen bij het bad/de douche en het toilet.

### Verlichting en elektriciteit

- Zorg ook 's nachts voor voldoende verlichting, eventueel met bewegingssensor.
- Zorg dat snoeren langs de muur liggen, liefst op een veilige manier vastgemaakt.

### Goed en comfortabel zitten

We zitten veel bij alles wat we dagelijks doen. Veel mensen hebben een fauteuil om ontspannen te zitten. Aan de eettafel hebt u een hogere stoel nodig om te eten, te puzzelen enzovoorts. Een stoel moet de juiste hoogte hebben. Als u op de stoel zit, moeten uw benen een hoek van 90 graden vormen met de grond.

- De stoel is diep genoeg als de afstand tussen de knieholte en de zitting ongeveer vijf centimeter bedraagt.
- Een goede fauteuil heeft armleuningen. De armleuningen zijn te gebruiken als u uit de stoel opstaat en als houvast bij het zitten.
- Zorg dat uw rugleuning niet te schuin staat, zodat u goed rechtop kunt zitten.
- De stoel moet voldoende steun geven aan de holte in de rug (de lendensteun). Bij voorkeur is deze steun verstelbaar.
- Een sta-op stoel is een optie wanneer opstaan moeizaam gaat.

### Goed en comfortabel slapen

Een goed en comfortabel bed is belangrijk.

- Het bed heeft de juiste hoogte als u veilig op de bedrand kunt zitten en vanuit die positie kunt opstaan. Een zogenaamd 'seniorenbed' voldoet hieraan.
- Een verstelbare bodem heeft als voordeel dat u gemakkelijker uit bed

kunt komen (door het verstelbare hoofdeinde).

- Vanaf een harde rand of een stevig matras is het makkelijker opstaan.
- Voor het verplaatsen van het bed is het van belang dat het bed niet te zwaar is, of er moeten wielen aanwezig zijn die op de rem gezet kunnen worden.

### Tips bij lage bloeddruk

Probeer lichamelijk actief te blijven om uw reflexen, spierkracht en coördinatie te onderhouden. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen.

- Kom langzaam rechtop wanneer u in bed ligt. Ga eerst rustig rechtop zitten. Span al uw spieren aan, met name de beenspieren. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich vasthoudt aan het bed of leuning. Als u staat span dan nogmaals de spieren aan en ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.
- Vermijd plotselinge bewegingen zoals abrupte draaibewegingen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger
- Zorg dat u voldoende drinkt, tenminste 2L per dag.

### Opletten bij gebruik van geneesmiddelen

- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts om een zo duidelijk mogelijk schema.
- Meld alle (ongewenste) bijverschijnselen aan uw huisarts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.
- Breng de huisarts op de hoogte van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

### Aanvullende adviezen om vallen te voorkomen

- Zet uw bed, rolstoel, of po-stoel altijd op de rem als u wilt gaan staan.
- Draag schoenen die vast rond uw voeten zitten.
- Draag het alarmeringssysteem altijd bij u en leg het niet zomaar ergens neer.
- Als u brildragend bent, laat dan regelmatig uw brilsterkte meten. Ook dit kan vallen voorkomen.