

Meer informatie over valrisico's en valpreventie?

Het is raadzaam om uw **huisarts** te raadplegen:

- ➔ na een val
- ➔ bij aanhoudende duizeligheid of moeilijkheden bij het stappen

De huisarts zal nagaan of u een verhoogde kans hebt om te vallen, en welke risicofactoren hierin een rol spelen. Zo nodig verwijst hij/zij u door naar een andere gezondheidswerker zoals een kinesitherapeut, ergotherapeut of thuisverpleegkundige.

Ook in het **ziekenhuis** kan u terecht voor verdere informatie, advies en hulp:

Voor -75 jarigen:

- ➔ bij de verpleegkundige van uw afdeling

Voor +75 jarigen:

- ➔ **tijdens uw hospitalisatie** bij de ergotherapeut van uw afdeling of van de interne geriatrie liaison tel. 02 363 62 57 of tel. 02 363 61 74
- ➔ **na uw hospitalisatie** op het Geriatriesch Dagziekenhuis, blok C, 2^{de} verdieping, coördinator Patricia Wauters tel. 02 363 62 65



Drie eenvoudige stappen om een val te voorkomen

1. Weet of u hulp nodig hebt om rond te wandelen
2. Vraag hulp als u dit nodig hebt
 - ➔ Gelieve op de **alarmbel** te drukken wanneer u hulp nodig heeft. Het personeel zal u uitleggen hoe u de alarmbel kan gebruiken.
3. Wacht tot het personeelslid er is
 - ➔ Het personeel is vaak druk bezet waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht!

Checklist voor een veilige kamer

- Staat het bed in de laagste stand ?
- Is de vloer droog en vrij ?
- Draagt u veilige pantoffels ?
- Staat alles binnen handbereik ?
- Is de verlichting aangepast ?
- Staat het meubilair vast ?
- Is de doorgang naar het toilet vrij ?
- Zijn de juiste hulpmiddelen aanwezig en in goede staat?