

Voorkom vallen
in en om het huis

Activite



Valpreventie

Met het ouder worden stijgt de kans op vallen. Wanneer u bang bent om te vallen gaat u misschien minder bewegen of gaat u minder naar buiten. U wilt zich graag zeker voelen wanneer u in en om het huis beweegt. Vallen kan vervelende gevolgen hebben als u ouder wordt. Gelukkig kunt u het vaak eenvoudig voorkomen. In deze folder leest u daar meer over.

Begin bij uzelf

Bij het vallen spelen twee zaken een rol: de omgeving en de persoon. Bent u bijvoorbeeld van de trap gevallen omdat daar post op lag? Begin dan met de post op te ruimen. Maar u liep misschien ook te snel naar beneden omdat de telefoon ging. Neem dan een draagbare telefoon of telefoon op de bovenverdieping zodat u zich niet de trap af hoeft te haasten.

Aanpassingen in huis

Om de risico's van uw omgeving te verminderen, maken kleine aanpassingen vaak een groot verschil. Leg bijvoorbeeld geen spullen op de trap en werk losse snoeren weg. Gebruik een antislipmat in de badkamer.

Wat is uw risico?

- Gebruikt u (meerdere) medicijnen, bijvoorbeeld slaap- en/of kalmeringsmiddelen en plaspillen?
- Merkt u dat het opstaan uit een stoel moeizamer gaat?
- Kunt u minder ver of minder lang lopen dan voorheen?
- Bent u wel eens duizelig of ervaart u dat u minder goed uw evenwicht kunt bewaren?
- Bent u bang om te vallen?

Kunt u één of meerdere vragen met 'ja' beantwoorden? Dan heeft u een groter risico om te vallen.

Valpreventie door ActiVite

De valpreventieconsulent komt graag bij u thuis. Samen bekijkt u wat in uw omgeving de risico's zijn en hoe u vallen kunt voorkomen. Ook kan de consulent u adviseren over cursussen om vallen te voorkomen of om beter te leren bewegen.

Kosten en informatie

Een bezoek van de valpreventieconsulent is gratis. Met bijgaande antwoordkaart kunt u meer informatie aanvragen. Vergeet niet uw naam en adresgegevens op de achterzijde in te vullen. Een postzegel is niet nodig. U kunt natuurlijk ook telefonisch contact opnemen: (071) 516 14 15 of kijk op onze website www.activite.nl

*"Mijn angst om te vallen is veel minder geworden.
Door de tips van de valpreventieconsulent weet ik
hoe ik vallen kan voorkomen."*



ActiVite

postadres

Postbus 149
2350 AC Leiderdorp

T (071) 516 14 15

F (071) 516 13 09

E info@activite.nl

I www.activite.nl

ActiVite

Graag wil ik meer informatie over:

- Valpreventie, neem contact met mij op voor een afspraak.
- Cursussen 'Valpreventie' en 'Bewegen voor ouderen'.
- Aanpassingen in huis en hulpmiddelen.

Bent u lid van ActiVite Ledenorganisatie?

- ja
- nee, maar stuur mij vrijblijvend een informatiepakket op
- nee, geen interesse

afzender

postzegel niet nodig



NAAM

M/V

GEBOORTEDATUM

ADRES

POSTCODE

PLAATS

TELEFOON OVERDAG

E-MAIL

ActiVite

Antwoordnummer 10815

2350 VB Leiderdorp

