

Vallen voorkomen: wat kunt u zelf doen?

Vallen kan ernstige gevolgen hebben, maar met een paar slimme maatregelen kunt u het risico verkleinen en sterker op uw benen staan. Hieronder vindt u praktische tips om vallen in de toekomst te voorkomen.

1. Laat uw ogen elk jaar controleren 👁️

Goed kunnen zien helpt u stevig te blijven staan. Laat uw ogen regelmatig nakijken, zorg voor goede verlichting in huis en draag altijd een schone bril. Overweeg een aparte bril voor dichtbij en veraf om het risico op vallen te verkleinen.

2. Draag schoenen die goed passen 👟

Uw voeten veranderen naarmate u ouder wordt. Kies daarom voor schoenen die goed zitten, stevig zijn en een antislipzool hebben. Vermijd hakken hoger dan 4 cm. Voor binnenshuis zijn stevige pantoffels met antislip een goede keuze. Heeft u pijn of problemen met uw voeten? Raadpleeg een specialist, zoals een podotherapeut.

3. Laat uw medicijnen controleren 💊

Sommige medicijnen kunnen duizeligheid of slaperigheid veroorzaken, vooral bij gebruik van meerdere middelen tegelijk. Laat uw medicijnen daarom regelmatig controleren door uw huisarts of apotheker om stabiel te blijven en het risico op vallen te verkleinen.

4. Maak uw huis veiliger 🏠

Kleine aanpassingen in huis kunnen veel verschil maken. Zorg dat losse snoeren niet in de weg liggen, gebruik antislipmatten onder vloerkleden of verwijder ze helemaal, houd trappen vrij van spullen en zorg voor voldoende bewegingsruimte. Wilt u advies? Een ergotherapeut kan u helpen.

5. Eet en drink gezond 🥗💧

Sterke botten en spieren verminderen de kans op een val. Eet voldoende groente, fruit en eiwitten, zoals melkproducten, vis en granen. Drink daarnaast genoeg water. Voor persoonlijk voedingsadvies kunt u een diëtist raadplegen of de website van het Voedingscentrum bezoeken.

6. Train uw evenwicht en spieren 🧘🏃

Door regelmatig uw spieren en evenwicht te trainen, voelt u zich zekerder en wordt opstaan of traplopen makkelijker. Dit kan via speciale cursussen of oefeningen thuis. De beweegmakelaars in de Liemerse gemeenten kunnen u hier meer over vertellen.
