

# Vermijd vallen

## VALKUIL-tips voor je opname in het ziekenhuis

### Denk aan de VALKUIL-tips

Veilige vloer  
Alles binnen handbereik  
Laagstand bed  
Kousen en ongeschikt schoeisel vermijden  
Uitstekende hulpmiddelen  
In remstand van rollende materialen  
Licht

### Alles binnen handbereik

Leg je bel, nachtkastje, bril en/of hoorapparaten dichtbij.

### Oproepbel

Vraag hulp waar nodig aan onze zorgverleners.

### Veilige vloer

Vermijd rommel op de vloer. Let op voor snoeren, infuusdraden,...

### In remstand van rollende materialen

Positioneer je stoel steeds naast het bed en zet de rem op bij je hulpmiddelen. Gebruik het nachtkastje op wielen niet als steunpunt.

### Licht

Gebruik steeds een nachtlampje.



### Uitstekende hulpmiddelen

Rolstoelen zijn beschikbaar op aanvraag in het ziekenhuis.

### Blauwe armband

Patiënten met een verhoogd valrisico krijgen een blauwe armband. Zo is elke zorgverlener steeds op de hoogte.

### Kousen en ongeschikt schoeisel vermijden

Gebruik stevige schoenen die vastzitten aan de voet, liefst met antislipzool.

### Laagstand bed

Zet het bed in laagstand (lampje springt op groen) en gebruik de bedsponden.

# Vermijd vallen

## tips voor thuis

### Algemeen

- Blijf actief, train je balans en spierkracht.
- Gebruik stevige en passende schoenen die goed rond je voet zitten. Draag altijd schoenen, loop niet rond op kousen of panty's.
- Verwijder tapijten en matten, of voorzie een tapijt met een antisliplaag.
- Verlicht je woning voldoende, ook 's nachts.
- Bepaalde medicijnen kunnen je slaperig of duizelig maken.
- Gebruik loophulpmiddelen waar nodig.
- Laat valangst je leven niet bepalen. Een valvrij huis? Doe de test op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).



- Voorzie een urinaal of wc-stoel indien het toilet zich niet op dezelfde verdieping bevindt.
- Zorg voor een telefoon/gsm naast je bed.
- Voorzie verlichting die vanuit je bed bediend kan worden.
- Zet je steeds eerst op de rand van het bed voor je rechtstaat.

### Slaapkamer



### Woonkamer

- Vermijd losliggende snoeren.
- Vermijd een te lage zithoogte van stoel en maak gebruik van meubelverhogers op kniehoogte.
- Voorzie stoelen met rug en armleningen.



Bekijk meer tips via  
[www.uza.be/valpreventie](http://www.uza.be/valpreventie)

### Badkamer & toilet

- Pas je bad/douche aan: antislipmat, badplank, steunreep, douchestoel of inlopdouche.
- Voorzie handgrepen aan lavabo/bad/douche (niet met zuignappen).
- Voorzie een toiletverhoger of toiletverzet op kniehoogte.



# Vermijd vallen

## tips voor je consultatie in het ziekenhuis

Maak gebruik van de parking voor personen met een beperking.

Leg wel je parkeerkaart voor personen met een handicap zichtbaar in de auto.

Vraag indien nodig een UZA-vrijwilliger om je te begeleiden.

Contacteer vooraf onze afdeling patiëntenbegeleiding (03 821 37 00).

1



Breng een begeleider mee.



Rolstoelen zijn beschikbaar in de bezoekersparking.