

# Vallen voorkomen

```
[et_pb_section admin_label="section" fullwidth="on"
specialty="off"]
[et_pb_fullwidth_header admin_label="Fullwidth
Header" title="Vallen voorkomen" background_layout="light"
text_orientation="left" header_fullscreen="off"
header_scroll_down="off" parallax="off" parallax_method="off"
content_orientation="center" image_orientation="center"
custom_button_one="off" button_one_letter_spacing="0"
button_one_use_icon="default"
button_one_icon_placement="right" button_one_on_hover="on"
button_one_letter_spacing_hover="0" custom_button_two="off"
button_two_letter_spacing="0" button_two_use_icon="default"
button_two_icon_placement="right" button_two_on_hover="on"
button_two_letter_spacing_hover="0"]
[/et_pb_fullwidth_header]
[et_pb_fullwidth_slider
admin_label="Fullwidth Slider" show_arrows="on"
show_pagination="on" auto="off" parallax="off"
parallax_method="off" auto_ignore_hover="off"
remove_inner_shadow="off" background_position="default"
background_size="default" hide_content_on_mobile="off"
hide_cta_on_mobile="off" show_image_video_mobile="off"
custom_button="off" button_letter_spacing="0"
button_use_icon="default" button_icon_placement="right"
button_on_hover="on" button_letter_spacing_hover="0"]
[et_pb_slide
background_image="http://sehzn1.transurl.nl/wp-content/uploads/2017/03/nordic-walking-1814784.jpg"
background_color="#ffffff" alignment="center"
background_layout="dark" background_position="bottom_center"
background_size="default" use_bg_overlay="off"
use_text_overlay="off" allow_player_pause="off"
text_border_radius="3" header_font_select="default"
header_font="||||" body_font_select="default" body_font="||||"
custom_button="off" button_font_select="default"
button_font="||||" button_use_icon="default"]
```

```

button_icon_placement="right"      button_on_hover="on"]
[/et_pb_slide]
[/et_pb_fullwidth_slider][et_pb_section]
admin_label="section"]
[et_pb_row
admin_label="row"]
[et_pb_column type="1_3"]
[et_pb_accordion
admin_label="Accordion"      use_border_color="off"
border_color="#ffffff"      border_style="solid"]
[et_pb_accordion_item title="Vallen voorkomen"
custom_css_main_element="border-radius: 0px 55px;"]

```

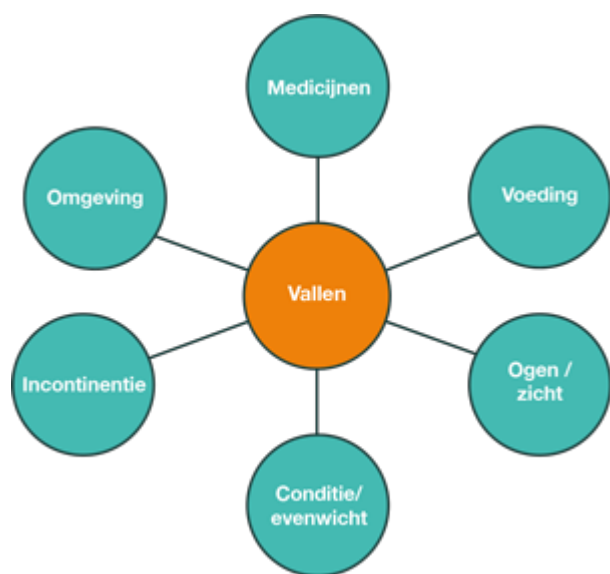
Vallen is bij ouderen een veel voorkomend probleem, zo ook in Hilversum. Een val kan leiden tot kleine verwondingen, botbreuken van bijvoorbeeld de heup of zelfs blijvende invaliditeit. Ook kan het angst veroorzaken, waardoor men niet meer buiten de deur durft te komen. Veel ouderen worden na een val behandeld op de spoedeisende hulp of moeten een tijd in het ziekenhuis of een zorginstelling verblijven. Soms zijn de gevolgen na een val blijvend. Dit leidt tot hoge zorgkosten, maar vooral tot groot persoonlijk leed. Met de juiste begeleiding kunnen echter veel valongelukken voorkomen worden.

**Hoe weet u of u een verhoogd risico op valongelukken heeft? Beantwoord de vragen uit de risicotest hieronder om daar achter te komen.**



```
[/et_pb_accordion_item]
[/et_pb_accordion][et_pb_column
type="1_3"][et_pb_accordion      admin_label="Accordion"
use_border_color="off"           border_color="#ffffff"
border_style="solid"]           [et_pb_accordion_item
title="Risicofactoren vallen" custom_css_main_element="border-
radius: 0px 55px;"]
```

Vallen heeft te maken met verschillende factoren zoals een slechte balans, duizeligheid, ogen die achteruit gaan, het gebruik van bepaalde medicijnen of problemen aan de voeten. Maar wist u ook dat de inrichting van uw woning een grote rol kan spelen bij het voorkomen van vallen? Belangrijk is dat u zich bewust bent van de risico-factoren en de mogelijkheden tot verbetering!



```
[/et_pb_accordion_item] [/et_pb_accordion][et_pb_accordion
admin_label="Accordeon"         use_border_color="off"
border_color="#ffffff"         border_style="solid"]
[et_pb_accordion_item          title="Meer informatie"
custom_css_main_element="border-radius: 0px 55px;"]
```

Het Valpreventie project van Hilversum Zuid sluit aan bij het project van de GGD: [Voorkom vallen](#), Beweeg! welke zich richt op ketenzorg in de gehele regio. Bekijk het [actuele aanbod](#) van valpreventie cursussen in de regio Hilversum.

```
[/et_pb_accordion_item]
[/et_pb_accordion][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3"][et_pb_accordion      admin_label="Accordion"
use_border_color="off"          border_color="#ffffff"
border_style="solid"]          [et_pb_accordion_item
title="Valpreventie"  custom_css_main_element="border-radius:
0px 55px;"]
```

Een van de dingen die u zelf kunt doen om vallen te voorkomen, is zorgen dat u fit blijft. In Hilversum-Zuid zijn er verschillende beweegactiviteiten waar u aan deel kunt nemen. Uw buurtsportcoach kan u vertellen welke initiatieven er zijn.

Daarnaast zijn er activiteiten op het gebied van valpreventie. Hierin wordt specifiek getraind op uw balans en conditie en krijgt u informatie over het voorkomen van vallen. Ook zijn er valtrainingen waarin u onder begeleiding van een fysiotherapeut goed leert vallen. Voor vragen over het veilig functioneren in uw woning of in uw woonomgeving, kunt u contact opnemen met een ergotherapeut. Hij/zij kan u advies geven over hoe u dagelijkse activiteiten veilig kunt uitvoeren en kan u begeleidingen bij het aanschaffen of aanvragen van eventuele hulpmiddelen.

Sommige medicijnen of het gebruik van meerdere verschillende soorten medicijnen kunnen invloed op uw balans hebben. Uw apotheker, praktijkonder-steuner of huisarts kan u hierover meer informatie geven.

Wanneer uw mobiliteit (tijdelijk) achteruit is gegaan, is het soms verstandig om hulp van de wijkverpleging in te schakelen.

```
[/et_pb_accordion_item]
[/et_pb_accordion][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_section]
```