

I N F O R M A T I E O V E R

Voorkom nog een val

U heeft deze folder gekregen, omdat u gevallen bent. We willen helpen om te zorgen dat dit niet nog eens gebeurt. Hier zijn wat tips:

Train uw evenwicht en spieren

Goed evenwicht en sterke spieren helpen om vallen te voorkomen. Probeer ook hulpmiddelen voor het lopen, zoals een stok of rollator. Als u opstaat, doe dat dan rustig. Haast u niet om snel iets te doen, zoals de telefoon opnemen.

De fysiotherapeut bij u in de buurt kan u bij bovenstaande helpen. Ook biedt de gemeente goedkope beweeglessen of valtrainingen aan. Neem contact op met Gezond Noord voor meer informatie:

- E-mail: gezondnoord@doras.nl
- Telefoon: 020 435 45 55
- Website: www.Laatjenietvallen.nl

Check uw medicijnen

Sommige medicijnen kunnen het risico op vallen verhogen. Bespreek de medicijnen die u gebruikt met uw apotheker of huisarts.

Controleer uw ogen

Een slecht zicht kan de kans op vallen vergroten. Het is een goed idee om uw ogen te laten controleren.

Zorg voor goede schoenen?

Zorg dat u schoenen draagt die goed passen en stevig zijn.

Maak het huis veilig?

Zorg dat er genoeg ruimte is om veilig te lopen in uw huis. Let op dat er geen spullen op de grond liggen waarover u kunt struikelen. Soms zijn er aanpassingen nodig in uw huis. Een ergotherapeut kan u hierbij adviseren.

Voor meer informatie over het voorkomen van vallen: lees de brochure '[Zo blijft u overeind en voorkomt u een val](#)' of scan de QR-code hieronder.



Afdelingen

Spoedpost

Telefoonnummer	020-634 6200
Openings- en bezoektijden	24 uur per dag
Route	Via ingang Spoedpost (achterzijde van het ziekenhuis)



<https://www.bovenij.nl/praktische-informatie/ontslag-en-nazorg/voorkom-nog-een-val>
Deze download is gemaakt op 14-09-2026 om 07.36 uur.