

# Signaleringskaart valrisico



BEHANDELCENTRUM  
**De Betuwe**  
onderdeel van Zorgcentra De Betuwe

# Bang om te vallen?

Bent u wel eens bang om te vallen? Beweegt of loopt u moeilijk? Door het opsporen van de oorzaak en het starten van een behandeling, kunt u minder vaak of in het geheel niet meer vallen en ook minder angst hebben om te vallen.

En dat is fijn, want 30 tot 50% van de ouderen valt minimaal één per jaar. Een val kan helaas allerlei lichamelijke gevolgen hebben, zoals verwondingen en/of botbreuken. Door bij de valpolikliniek langs te komen, kunt u voorkomen of verminderen dat u bij deze 30 tot 50% van de ouderen hoort!

Vul deze kaart in en zie meteen of u risico loopt.

## Lopen en bewegen

- Zit u veel of bent uw minder actief?
  - Gaat u niet graag naar buiten?
  - Loopt u langzaam of moeizaam?
- 

## Duizeligheid

- Heeft u last van duizeligheid?
  - Loopt u onzeker?
- 

## Voeding

- Heeft u hulp nodig bij het eten?
  - Heeft u minder zin in eten?
  - Bent u meer dan 4 kg onbedoeld afgevallen?
- 

## Angst

- Bent u bang om te vallen?
- 

## Zien

- Ziet u slecht?
  - Loopt u tegen dingen/objecten aan?
- 

## Medicijngebruik

- Gebruikt u medicijnen die het reactievermogen kunnen beïnvloeden?
  - Gebruikt u medicijnen die invloed hebben op uw bloeddruk?
- 

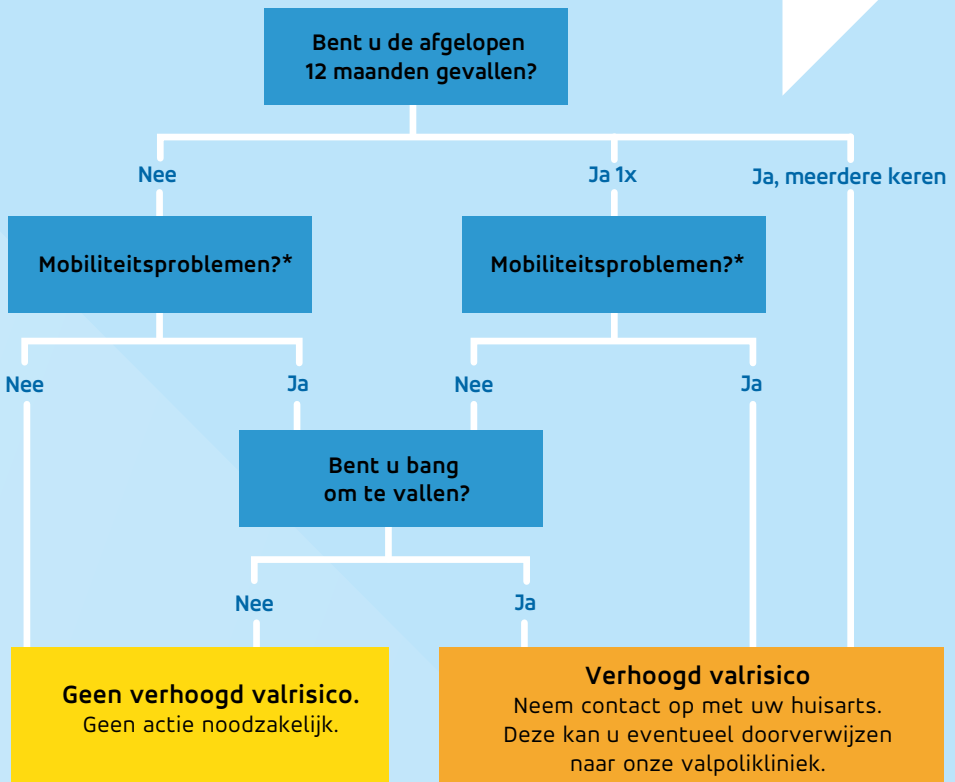
## Vinkt u hierboven meer dan één vakje aan?

Dan raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts en dit formulier mee te nemen.



## Tips voor uw woonomgeving:

Let op dat u niet teveel obstakels in- en om het huis heeft. Denk hierbij aan losse kledjes, kabels, hoge drempels en spullen op de grond. Slecht zittende schoenen of pantoffels kunnen ook problemen geven.



\* Mobiliteitsproblemen, zijn problemen met bijvoorbeeld: lopen, evenwicht bewaren, gaan staan, gaan zitten.



BEHANDELCENTRUM  
**De Betuwe**  
onderdeel van Zorgcentra De Betuwe

### ***Behandelcentrum De Betuwe***

*Onderdeel van Zorgcentra De Betuwe*

*Postbus 225, 4100 AE Culemborg*

*0800 – 77 33 444*

*info@stzdb.nl*

*www.behandelcentrumdebetuwe.nl*

#### **Wilt u meer weten?**

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Onze medewerkers helpen u graag. U kunt gratis bellen met ons Servicecentrum op 0800 – 77 33 444 of mailen naar info@stzdb.nl. Neemt u ook eens een kijkje op onze website, waar u ook meer informatie vindt over onze andere diensten, zoals thuiszorg en een maaltijdservice.

**Zorgcentra De Betuwe: verrassend veel meer dan wonen!**