

Schiedamse Vest 180  
3011 BH Rotterdam  
T +31 (0)10 401 77 77  
www.oogziekenhuis.nl

---

## Valpreventie

In deze folder vindt u informatie over het risico van vallen. Ook geven we tips over wat u zelf kunt doen om de kans op vallen te verminderen.

---

### Vallen door minder goed zien

U bent in Het Oogziekenhuis Rotterdam geweest met klachten aan uw ogen. Als u (opeens) minder goed kunt zien of slechter ziet, dan is de kans dat u valt groter. Ook na een operatie - waarbij uw oog is afgeplakt met een oogkapje - is de kans dat u valt groter. U kunt diepte dan minder goed inschatten. In deze folder geven wij u tips om het risico op vallen te verkleinen.

---

### Tips om het risico op vallen te verkleinen

#### In huis

- Haal losliggende snoeren weg en laat niets rondslingeren.
- Zorg voor voldoende licht in en rond uw huis.
- Zet of leg spullen die u regelmatig gebruikt binnen handbereik.
- Loop niet op een natte vloer.
- Zorg voor genoeg bewegingsruimte. Let hier extra op als u hulpmiddelen gebruikt (bijvoorbeeld een stok of rollator).
- Loop voorzichtig een trap op.

#### Schoenen

- Draag stevige schoenen met een goede pasvorm. Bijvoorbeeld schoenen met veters, met voldoende steun aan de hielen, een lage stevige hak en een dunne stevige zool met reliëf.
- Draag geen versleten schoenen of loszittende sloffes.
- Loop niet op gladde sokken.

#### Gezondheid

- Sta niet te snel op uit uw bed of stoel. Zo voorkomt u dat u duizeligheid wordt voordat u gaat lopen.
- Let op met het gebruik van medicijnen of pijnstillers. Hier kunt u sneller duizelig van worden.
- Drink niet te veel alcohol. Hoe ouder u wordt, hoe gevoeliger u bent voor de negatieve gevolgen van alcohol.

---

### Meer info

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Schrijf ze dan op en stel de vragen aan uw oogarts of aan uw huisarts.