
Checklist valpreventie in huis

- ✓ Maak gebruik van hulpmiddelen: beugels aan de muur, wandelstok, rollator, antislipmateriaal, alarmering. Kijk voor inspiratie op: hulpmiddelen.spierziekten.nl
- ✓ Zorg dat er niet te veel losliggende spullen in huis liggen, zoals losliggende snoeren of vloerkleden.
- ✓ Voer activiteiten waar mogelijk zittend uit.
- ✓ Zorg voor voldoende loopruimte in huis.
- ✓ Zorg voor voldoende licht, denk ook aan een goed verlichte trap.
- ✓ Zorg voor zo min mogelijk drempels in huis.
- ✓ Let op bijwerkingen van medicijnen, sommige medicijnen kunnen duizeligheid en balansproblemen veroorzaken.