



## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## In het kort

### Wat is de Valpoli?



De Valpoli is er voor ouderen die vaak vallen of bang zijn om te vallen. Soms gebeurt dat zonder duidelijke reden. Meerdere zorgverleners kijken samen wat de oorzaak is. Zo kijken ze waar ze u kunnen helpen.

---

## Vorbereiding

Belangrijk

## Vragenlijsten



U krijgt een schriftelijke uitnodiging voor een bezoek aan de Valpoli. Bij de uitnodiging ontvangt u ook:

- 2 vragenlijsten over vallen.
- De sociale kaart. Hierop vult u de gegevens in van uw contactpersoon, hoe u woont en wie uw zorgverleners zijn.
- Een formulier waarin u toestemming geeft om medische informatie op te vragen bij een ander ziekenhuis.

Vul deze lijsten in en neem ze mee naar het ziekenhuis.



## Medicatieoverzicht meenemen

U kunt een bijgewerkt overzicht opvragen bij uw apotheek of huisarts.



## Makkelijke kleding

Draag prettige kleding die u makkelijk uit kunt trekken. Draag ook platte schoenen.



## Bril of gehoorapparaat

Heeft u een bril of gehoorapparaat? Neem dit dan mee naar uw afspraak.

## Hulpmiddelen bij het lopen



Gebruikt u een loophulpmiddel zoals een stok of rollator? Neem deze dan ook mee naar uw afspraak.

## Kom samen naar de afspraak



Het is belangrijk dat u een familielid of naaste meeneemt. U krijgt veel informatie tijdens uw bezoek. Omdat de afspraak lang duurt, kan dat veel zijn. Samen onthoudt u meer dan alleen.



## Schrijf uw vragen op

Schrijf uw vragen van tevoren op. Dit helpt u om niets te vergeten. Laat uw contactpersoon deze informatie ook lezen.



## Locatie van uw afspraak

U heeft een afspraak bij de Valpoli. Deze afspraak is op de polikliniek Geriatrie.

# Het onderzoek



## Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

---

### Uitgesproken tekst van de video

U bent gevallen of bijna gevallen, zonder dat duidelijk is waarom.

Daarom bent u uitgenodigd op de Valpoli.

Daar krijgt u onderzoeken om de oorzaak van uw val te vinden.

Eerst bespreekt u welke medicijnen u gebruikt.

Daarna wordt er bloed afgenomen...

en een hartfilmpje gemaakt.

Een zorgverlener onderzoekt uw lichaam en stelt vragen over uw gezondheid.

U krijgt testen om te kijken naar uw spierkracht, balans, conditie en loopsnelheid.

Ook kijken we of u een hulpmiddel gebruikt of nodig heeft.

De zorgverlener stelt vragen over bijvoorbeeld uw thuissituatie...

uw voeding...

uw geheugen...

en uw stemming.

De zorgverlener meet uw bloeddruk en uw lengte en gewicht.

U doet ook een geheugentest...

en een ogentest.

Na alle onderzoeken bespreken de zorgverleners samen de uitslagen.

U hoort daarna meteen wat er uit de testen is gekomen en krijgt adviezen.

## Waarom komt u naar de valpoli?



De zorgverlener wil weten waarom u bent gevallen. Vallen heeft vaak meerdere oorzaken. Mogelijke oorzaken zijn:

- problemen met uw evenwicht;
- duizeligheid of een lage bloeddruk;
- verminderde spierkracht.



## Duur van het onderzoek

De afspraak duurt een halve dag.

## U ziet verschillende zorgverleners



Tijdens uw afspraak ziet u verschillende zorgverleners. Deze doen allemaal verschillende onderzoeken bij u. Dit zijn:

- een apothekersassistent
- een cardiologie medewerker
- een bloedafname medewerker
- een fysiotherapeut
- een geriater
- een verpleegkundige

---

## Na het onderzoek

### Eindgesprek

Na het gesprek hoort u samen met uw contactpersoon wat de uitslagen zijn. U hoort wat de mogelijke oorzaak is van het vallen. Ook krijgt u uitleg over wat u thuis kunt doen om minder risico te lopen. Dat



kan gaan over beweging, voeding, hulpmiddelen of aanpassingen in huis.



## Vervolgafspraak

Meestal krijgt u direct een behandeladvies.

Als er meer onderzoek nodig is, bespreken we dat met u.



## Verslag mee

Na uw onderzoek krijgt u een verslag mee naar huis. Hierin staan de bevindingen en adviezen op een rij. Dit verslag staat ook in uw dossier.