

## Wist je dat ...

- ... 1 op 2 ouderen angst heeft om te vallen, ook ouderen die nog nooit gevallen zijn?
- ... vrouwen meer bezorgdheid hebben om te vallen dan mannen?
- ... Tai Chi helpt om valangst te verminderen?

## Wie kan helpen?

### Dienst Maatschappelijk Werk & ergotherapie

Onze dienst Maatschappelijk Werk luistert naar jouw vraag en verwijst je door indien nodig.

Onze ergotherapeuten geven je gratis advies over de aanpassing van de woning en hulpmiddelen. Ze leren je ook om aspecten uit je dagelijks leven op een andere manier aan te pakken zodat het risico op vallen verkleint.

### ComfoPlus

Op zoek naar een nuttig hulpmiddel of een personenalarmsysteem? Onze klanten krijgen interessante kortingen op de huur of aankoop van die producten.

Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Website Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen  
(geraadpleegd op 28 maart 2023)

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

### Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen Administratieve zetel

Statieplein 12  
9300 Aalst  
053 76 99 99  
[info@nzvl.be](mailto:info@nzvl.be)

### Dienst Maatschappelijk Werk

[dmw@nzvl.be](mailto:dmw@nzvl.be)  
053 76 99 71 (elke voormiddag van 8.00 tot 12.00 uur)

### ComfoPlus

[info@comfoplus.be](mailto:info@comfoplus.be)  
03 292 21 60

**Kantoren en postbussen over heel Vlaanderen.**

VU: Wim Van Hecke, Statieplein 12, 9300 Aalst



## Valpreventie

Blijf er even bij stilstaan!



# Een val kan iedereen overkomen!

Te veel ouderen onderschatten het probleem en zijn zich niet bewust dat je een val kan voorkomen.

Je kan het risico eenvoudig verkleinen met een aantal kleine aanpassingen in je woning, maar ook door aandacht te hebben voor je lichamelijke gezondheid.

Hierbij enkele gouden tips!

## Blijf fit en actief

Door de hele dag in beweging te blijven, nemen jouw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe én vermindert je valrisico. Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af. Loop eens door de tuin of het park, doe lichte huishoudelijke taken of probeer eens yoga!

Ook met een keer in de week intens bewegen, ben je goed af. Probeer eens in de week een stevige wandeling of een fietstocht te doen. Zoek een buddy om te bewegen, zo blijf je gemotiveerd. Vergeet ook niet je spieren, evenwicht en lenigheid te trainen, minstens drie keer per week. Pak het stap voor stap aan, en geef niet op bij een terugval!

Bespreek dat met je huisarts of kinesitherapeut.

## Ga voor een veilig huis

Zorg ervoor dat er geen losliggende matten en tapijten in het huis liggen. Haal ze weg, of bevestig ze met een goede antisliplaag of -strips.

Haal losliggende snoeren weg en zorg voor voldoende verlichting.

Let op wanneer je de woning verlaat: de stoep ligt er immers niet altijd gelijk bij.

Bespreek een veilig huis met de ergotherapeut van ons ziekenfonds.

## Zorg voor je ogen

Verminderde gezichtsscherpte, diepteperceptie en contrastgevoeligheid vergroten het risico op vallen. Zorg ervoor dat je bril de juiste sterkte heeft en dat je bril goed op je neus staat en achter je oren zit.

Steek een licht aan! Niet genoeg verlichting in en rond de woning maakt dat je sneller valt.

Je kan bij je oogarts terecht voor hulp bij de juiste bril.

## Zorg voor je voeten

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen het risico op vallen verhogen! De juiste schoen...

... zit stevig rond je voet,  
... omsluit je enkel, wat steun geeft,  
... heeft GEEN gladde zool,  
... heeft een hak die drie tot vier centimeter hoog is,  
... heeft de juiste maat.

Verkeerde schoenen dragen of op je kousen rondlopen, kan de kans op een val vergroten. Vervang dus je oude schoenen of laat ze herstellen.

Bespreek wat voor jou de beste schoenen zijn met je huisarts of podoloog.

## Let op met medicatie

Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen.

Bepaalde geneesmiddelen zoals slaappillen hebben bovendien een grotere impact op het valrisico.

Praat er over met je huisarts of apotheker.

## Let op je voeding

Gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Eet gevarieerd en gezond: voldoende eiwitten, vitamine D en calcium zijn belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden en kunnen het valrisico verlagen.

Drink niet meer dan één alcoholische consumptie per dag.

Rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

Je voedingspatroon en/of leefstijl bespreken of aanpassen, doe je bij je huisarts of een diëtist.

## Duizeligheid

Als je vaak last hebt van duizeligheid, bijvoorbeeld als je rechtstaat uit je bed of zetel, dan loop je een verhoogd risico om te vallen.

Duizeligheid bij het rechtstaan kan je verminderen door bijvoorbeeld voldoende te bewegen, niet te snel recht te staan, het hoofdeinde van je bed hoger te plaatsen ...

Bespreek vaak terugkomende duizeligheid met jouw huisarts.