





## Beste mevrouw, meneer

Met deze informatie willen we u helpen om uw valrisico te verminderen. Vallen gebeurt meestal wanneer u alleen bent en het meest in uw woonomgeving. Wanneer u eens gevallen bent, is de kans heel groot dat u opnieuw zal vallen.

Uit cijfers blijkt dat één op drie van de thuiswonende 65-plussers minstens eenmaal per jaar valt, waarvan 21%-45% herhaaldelijk. Gezien het aandeel 65-plussers in Vlaanderen tegen 2060 zal toenemen tot 25%, zal waarschijnlijk ook het aantal valincidenten stijgen. Het valrisico bij ouderen met dementie loopt op tot 72% op jaarbasis, waarvan één op drie herhaaldelijk valt.

Hopend u via deze brochure te informeren en sensibiliseren.



Hebt u een verhoogd risico om te vallen?

Dan krijgt u bovenstaand icoon op uw identificatiebandje zodat alle zorgverleners hiervan op de hoogte zijn.





# 1 Hebt u een verhoogd valrisico?

Hebt u minstens 1x 'ja' aangeduid?

Probeer alvast de tips te gebruiken die u kan nalezen in deze brochure of praat hierover met je huisarts, verpleegkundig, kinesitherapeut of ergotherapeut.

	JA	NEE
Ik ben slecht te been.		
Ik voel me soms draaierig wanneer ik opsta.		
Ik neem meer dan vier verschillende geneesmiddelen per dag.		
Ik ben de afgelopen 6 maanden gevallen of gestruikeld.		
Ik ben bang om te vallen De krant lezen of televisie kijken is moeilijk voor mij.		
Ik doe minder dan 3x per week 30min. aan lichaamsbeweging.		
In mijn huis zijn verhoogde treden, losliggende draden, gladde vloeren, opkrullende tapijten ect.		
Ik draag loszittend schoeisel of schoenen met een hoge hak.		















## 5 Veilig schoeisel

### Loop niet rond op kousen om wegglijden te voorkomen!

Je schoenen makkelijker aantrekken? Dan is de schoenlepel zeker iets voor jou. Uitermate geschikt voor mensen die moeite hebben om te bukken.



### Onveilige schoenen

- Slippers of instappers zonder hiel
- Schoenen met gladde leren zolen of crêpe zolen
- Schoenen grote/ kleine
- Schoenen met te hoge of fijne hakken
- Pantoffels waarbij men de hiel plat loopt

### Veilige schoenen

- Instappers met een gesloten hiel
- Schoenen met veters of velcrosluiting
- Sandalen met voorgevormde binnenzool en een riempje aan de hiel
- ...

*De schoenen zitten stevig rond je voet, omsluiten je hiel en geven de nodige steun. Veilige schoenen hebben een niet-gladde zool. De schoenen hebben een stevige zool en een hak die maximum 2 tot 3 cm hoog is*













**Loopkader**



**Wandelstok**





## 8 Rechtkomen na val

- **Blijf rustig:** en controleer of u niet gewond bent voordat u begint.
- **Rol op uw zij en rol door naar buikligging.**
- **Ga op handen en knieën:** zitten door uzelf af te duwen. Als u kunt, duw dan met uw handen af zodat u eerst op handen en knieën komt.
- **Verplaats je naar een stoel of ander stabiel meubelstuk.**
- **Plaats beide handen:** op de zitting van de stoel.
- **Hef één knie op:** zodat uw voet plat op de grond staat, terwijl u met de andere knie op de grond blijft.
- **Duw uzelf omhoog:** met uw handen op de stoel en plaats één voet recht onder u om het gewicht op te vangen.

Wat als het niet lukt?

Als het u niet lukt om op te staan, probeer dan uzelf naar een telefoon te slepen of roep om hulp. Bedek uzelf met kussens, kleding of een deken om onderkoeling te voorkomen.

Overweeg een personenalarmsysteem (PAS).

Een personenalarmsysteem is een draagbaar alarmsysteem met een noodknop om hulp in te roepen bij een noodsituatie.

Zorg ervoor dat naasten gemakkelijk uw woning kunnen betreden in geval van nood. Een sleutelkast kan handig zijn hiervoor.



**Voorbeeld van sleutelkast met code**









