

**Tips om vallen te voorkomen   
Artikel infoblad – Valpreventie**

**Vallen voorkomen, hoe doe je dat?**

**Wist je dat ...**

* 1 op 3 ouderen minstens 1 maal per jaar valt?
* je zelf heel wat kan doen om het risico om te vallen kleiner te maken?
* een valpartij kan veroorzaakt worden door het dragen van verkeerde schoenen?
* in beweging blijven de beste remedie is tegen vallen?
* je nooit te oud bent om een beetje meer te gaan bewegen?
* je zelf je huis valveiliger kan maken met kleine ingrepen?

**Tips om vallen te voorkomen**

1. **Blijf in Beweging**
   * beweeg dagelijks zoveel je kan
   * onderbreek langdurig stilzitten
   * doe regelmatig oefeningen voor je evenwicht
   * Maak gebruik van een rollator of ander hulpmiddel als dat je daardoor actiever kan zijn
2. **Ga voor een veilig huis**
   * Zorg ervoor dat er geen losliggende matten en tapijten in huis liggen, maar bevestig ze met een goede antisliplaag of strips
   * Haal losliggende snoeren weg
   * Zorg voor voldoende verlichting
   * Plaats dingen die regelmatig gebruikt worden binnen handbereik. Moet je toch iets op hoogte nemen, gebruik dan een stevige en stabiele trapladder in plaats van een stoel
   * Loop niet op natte vloeren
   * Laat niets rondslingeren.
   * Plaats stevige handgrepen aan de wc, het bad en de douche.
   * Zorg voor voldoende beweegruimte
   * Haast je niet naar de deur of de telefoon als er wordt gebeld
3. **Zorg voor je voeten**
   * Koop goede schoenen die uw hele voet omsluiten, met een stevige, platte zool.
   * Vermijd hoge hakken.
   * Draag steunzolen als dat nodig is.
   * Loop zo weinig mogelijk op kousenvoeten of op blote voeten.
   * Bespreek voetproblemen met je huisarts
4. **Kijk uit met je ogen**
   * Draag een bril als je er een nodig hebt
   * Reinig dagelijks uw brilglazen
   * Ga naar de oogarts als je voelt dat jouw ogen achteruitgaan, en ga regelmatig op controle
5. **Let op je voeding**
   * Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals vis, melkproducten, broccoli, Chinese kool, spinazie, rammenas, radijsjes, abrikoos, appel, dadels, kiwi, pruimen.
   * De inname van extra calcium en vitamine D kan je met je huisarts bespreken. •
   * Wees matig met alcohol. Hoe ouder je wordt, hoe gevoeliger je immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol. Drink daarom niet meer dan 1 alcoholische consumptie per dag. •
   * Rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.
6. **Let op je medicijnen**
   * Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met je huisarts, ook geneesmiddelen die je zonder voorschrift kan krijgen.
   * Bespreek ook regelmatig of alle geneesmiddelen die je inneemt, nog wel nodig zijn
   * Neem medicatie in zoals voorgeschreven door de huisarts (juiste dosis, juist tijdstip …).
   * Tracht zoveel mogelijk kalmeer- en slaapmiddelen te vermijden
7. **Vaak duizelig bij het rechtstaan?**
   * Beweeg voldoende
   * Sta niet te snel recht uit bed of uit de zetel.
   * Vraag advies aan de huisarts
   * Vermijd bruuske bewegingen, een (te) warme omgeving en langdurig platliggen.
   * Drink voldoende water (1,5 à 2 liter per dag).
   * Pas je gedrag aan: neem bijvoorbeeld de tijd als er iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt en doe niets overhaast

Meer info: [www.valpreventie.be](file:///\\logosrv01.logoa.local\LOGO%20ANTWERPEN\COMMUNICATIE\NIEUWE%20MAP%20COMMUNICATIE\Artikels%20infobladen\Artikels%20in%20Word\VAC\www.valpreventie.be)