

**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:///%5C%5Clogosrv01.logoa.local%5CLOGO%20ANTWERPEN%5CCOMMUNICATIE%5CNIEUWE%20MAP%20COMMUNICATIE%5CArtikels%20infobladen%5CArtikels%20in%20Word%5CVAC%5Cwww.valpreventie.be)