Artikel 11de Week van de Valpreventie

# Lange versie

Zo lang mogelijk mobiel en zelfstandig blijven, dat wil iedereen. Een ongelukkige val kan dit in gevaar brengen. En dat gebeurt veel te vaak. Eén op drie 65-plussers valt jaarlijks en hoe ouder we worden, hoe frequenter dit voorvalt.

Verschillende oorzaken spelen daarbij een rol. Zo verminderen evenwicht, spierkracht, reactiesnelheid en zicht bij het ouder worden. Dat maakt dat hindernissen in de omgeving zoals rondslingerende spullen, losse tapijten of draden, een te smalle doorgang, een trapje of te weinig verlichting sneller een val zullen veroorzaken.

Je kan zelf doen om een val te voorkomen. Hoe minder risico’s, hoe kleiner de kans op een val.

Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, worden 4 veel voorkomende valrisico’s in de kijker geplaatst.

* Eén van de meest belangrijke valrisicofactoren is een **verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit**. Spierkracht neemt af bij het ouder worden en dit versnelt door een tekort aan beweging. Regelmatige lichaamsbeweging beschermt je dus tegen vallen.
* Gezonde **voeding** is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden en dus het valrisico te verminderen. Calcium, vitamine D en eiwitten dragen bij tot een goede werking van de spieren en stevige botten en verminderen zo het valrisico.
* Een derde valrisicofactor is een **onveilige woonomgeving**. De meeste valpartijen vinden immers plaats in de woonomgeving. Onvoldoende verlichting, vloerkleden, verhoogjes, gladde vloeren of rommel zijn hier meestal de oorzaak van. Door aanpassingen in de woonomgeving zoals stevige leuningen, extra verlichting of vloerkabelgoten voor losliggende snoeren kunnen heel wat valpartijen voorkomen worden.
* De vierde en laatste valrisicofactor waarop dit jaar wordt gefocust, is een **slecht zicht**. In staat zijn om obstakels te kunnen zien, is belangrijk om een valpartij te vermijden. Afwijkingen van het zicht (bijziend, verziend of oogziekten), slecht gebruik en onderhoud van een bril of onvoldoende verlichting in en rond de woning zijn elementen die bijdragen aan het valrisico.

|  |
| --- |
| Ook in 2022 organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo’s en het Vlaams Instituut Gezond Leven, de Week van de Valpreventie. Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. Doen jullie opnieuw mee?  De **11de editie van de Week van de Valpreventie**, die doorgaat van **25 april tot en met 1 mei 2022**, draagt de slogan **‘Eén tegen allen, allen tegen vallen’**. Ook dit jaar dagen we opnieuw de vijf Vlaamse provincies en Brussel uit om de strijd tegen elkaar aan te gaan voor de titel van **‘beste valpreventieprovincie van 2022’**. Aan de hand van vier ludieke opdrachten trachten we belangrijke valrisicofactoren onder de aandacht te plaatsen.  Meer informatie kan u terugvinden op onze website [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). |

# Middellange versie

Zo lang mogelijk mobiel en zelfstandig blijven, dat wil iedereen. Een ongelukkige val kan dit in gevaar brengen. En dat gebeurt veel te vaak. Eén op drie 65-plussers valt jaarlijks en hoe ouder we worden, hoe frequenter dit voorvalt.

Je kan zelf veel doen om dat te voorkomen. Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, worden 4 veel voorkomende en vermijdbare valrisico’s in de kijker geplaatst:

* **Spierkracht, evenwicht en mobiliteit**: de beste remedie om valpartijen te voorkomen is dagelijks bewegen.
* **Voeding**: gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Vooral calcium, vitamine D en eiwitten zijn belangrijk.
* **Woonomgeving**: het regelmatig evalueren en aanpassen van de woonomgeving zoals stevige leuningen en extra verlichting kunnen heel wat valpartijen voorkomen.
* **Zicht:** in staat zijn om obstakels of onveilige situaties goed te zien, en dus je ogen regelmatig te laten controleren is belangrijk en beschermt je tegen een val.

Meer informatie kan u terugvinden op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

# Korte versie

Zo lang mogelijk mobiel en zelfstandig blijven, dat wil iedereen. Een ongelukkige val kan dit in gevaar brengen. En dat gebeurt veel te vaak. Eén op drie 65-plussers valt jaarlijks en hoe ouder we worden, hoe frequenter dit voorvalt.

Je kan zelf veel doen om dat te voorkomen. Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, worden 4 veel voorkomende en vermijdbare valrisico’s in de kijker geplaatst:

* Spierkracht, evenwicht en mobiliteit
* Voeding:
* Woonomgeving
* Zicht

Meer informatie kan u terugvinden op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).