

## 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?

### tips:

**Is jouw huis valvrij?  
Is jouw zicht nog optimaal?**

Neem een kijkje op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) voor handige lijstjes.



## Wie kan helpen?

### Ergotherapie

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.

**Contacteer onze ergotherapeut**  
via 03 491 86 50 of [dmw@vnz.be](mailto:dmw@vnz.be)

### DMW

Onze Dienst Maatschappelijk Werk luistert graag naar jouw vraag en verwijst door indien nodig.  
03 491 86 50 – [dmw@vnz.be](mailto:dmw@vnz.be)

### ComfoPlus

Op zoek naar een nuttig hulpmiddel of een personenalarmsysteem?

Onze leden krijgen interessante kortingen op de huur of aankoop van al deze producten.

**Contacteer onze thuiszorgwinkel ComfoPlus**  
via 03 292 21 60 of [info@comfoplus.be](mailto:info@comfoplus.be)

### Het ziekenfonds voorziet in:

- terugbetalingen voor brillen tot 100 euro
- terugbetaling voetverzorging voor 60-plussers
- terugbetaling voor podologische zolen

**Valpreventie.be**  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

**Website Expertisecentrum  
Val- en fractuurpreventie Vlaanderen,**  
geraadpleegd op 28/03/2023.

**Hoofdzetel:**  
Hoogstratenplein 1 | 2800 Mechelen  
**Tel 015 28 90 90 | [info@vnz.be](mailto:info@vnz.be)**

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds heeft kantoren en postbussen in heel Vlaanderen. Ook in jouw buurt.

**[www.vnz.be](http://www.vnz.be)**  
VNZ zorgt voor het verschil

**VNZ**  
Vlaams & Neutraal  
Ziekenfonds

# Valpreventie

blijf er even bij stilstaan



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

**VNZ**  
Vlaams & Neutraal  
Ziekenfonds

# 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 eenvoudige 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 neemt jouw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe én vermindert je valrisico.

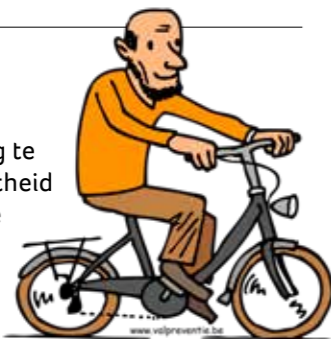
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af. Loop eens door de tuin of het park, doe lichte huishoudelijke taken of probeer eens yoga!

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 dit met je huisarts.**



## 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 antislip laag 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 dit met de ergotherapeut van ons ziekenfonds.**

## 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. Dit vermindert je kans op struikelen!

**Bespreek dit met je huisarts of podoloog.**



## 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 de 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.

**Bespreek dit met je oogarts.**

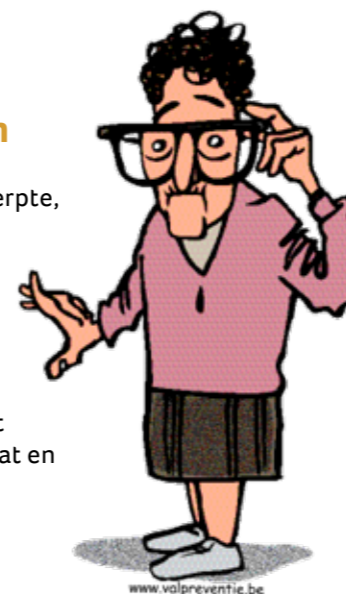
## Let op je voeding

Een 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.

**Om je voedingspatroon te bespreken of aan te passen, spreek met je huisarts of een diëtist.**



## 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.**



## 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.**

