

# VALLEN VOORKOMEN?

## DOE DE TEST



Zo lang mogelijk mobiel en zelfstandig blijven?  
Dat wil iedereen.

- ✓ Kijk wat jij al doet om een val te voorkomen.  
En ontdek wat je nog meer kan doen.

# CHECK JEZELF



## SPIERKRACHT EN EVENWICHT

- Ik let erop dat ik niet te lang aan één stuk zit.
- Ik probeer elke dag regelmatig te bewegen.
- Ik weet met welke oefeningen ik evenwicht en spieren train en ik doe ze 3 keer per week.



## VOEDING

- Ik weet welke voeding rijk is aan eiwitten en ik let erop dat ik daar elke dag voldoende van eet.
- Ik weet welke voeding rijk is aan calcium en ik let erop dat ik daar elke dag voldoende van eet.
- Ik bespreek met mijn huisarts of ik extra vitamine D moet innemen.



## ZICHT

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen bij de oogarts.
- Ik heb een aangepaste bril en ik draag die als ik hem nodig heb.
- Ik reinig mijn brilglazen elk dag.



## VOETEN EN SCOEISEL

- Ik verzorg mijn voeten zelf of ga regelmatig naar de pedicure.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed, zijn achteraan gesloten en hebben geen te hoge hak.
- Ook binnen draag ik schoenen of pantoffels die achteraan gesloten zijn.
- Ik ga naar de podoloog of huisarts bij problemen met mijn voeten (eelt, eksteroog, blaren, ingegroeide nagel ...).



## MEDICATIE

- Ik neem mijn medicatie zoals afgesproken met mijn arts of apotheker.
- Ik laat het overzicht van alle medicatie die ik neem regelmatig door mijn arts of apotheker controleren.



## DUIZELIGHEID

- Als ik wil rechtstaan, dan wacht ik even tot ik zeker niet meer duizelig ben.
- Als ik vaak duizelig ben, dan vraag ik mijn arts om raad.



## PLASPROBLEMEN

- Bij plas- of blaasproblemen vraag ik mijn arts om raad zodat ik mij niet naar het toilet moet haasten.

# CHECK JE OMGEVING



## VEILIGE HUISINRICHTING

- Er is voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik overal veilig door kan.
- Er is in alle kamers goede verlichting voorzien en er zijn voldoende lichtschakelaars.
- Er liggen geen losse matten, tapijten of andere obstakels waarover ik kan struikelen.
- Mijn zetel en stoel hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk recht kan staan.
- In de badkamer en het toilet zijn handgrepen bevestigd waarop ik kan steunen.
- In de douche en voor de douche ligt een antislipmatje.
- Er is een zitbankje in de douche.
- 's Nachts kan ik het toilet makkelijk bereiken.
- Mijn bed heeft de juiste hoogte: als ik op de rand zit, kan ik net met beide voeten op de grond.
- Heb je een trap? Dan is die voldoende verlicht, heeft hij een stevige leuning en ligt de traploper stevig vast.



## VEILIG GEDRAG


- Ik doe altijd het licht aan als er te weinig daglicht is.
- Ik verplaats mij rustig en met volle aandacht, ook als de bel of telefoon gaat.
- Ik ruim gemorste etensresten of drank altijd direct op.
- Ik laat geen spullen staan waarover ik kan struikelen (boodschappen, wasmand ...).
- Ik doe kasten en lades steeds dicht na gebruik.
- Als ik iets in de hoogte wil nemen, dan gebruik ik een stevige trapladder met een hoge leuning en antislip op de treden.
- Als ik 's nachts naar het toilet moet, dan doe ik het licht aan en loop ik niet op sokken.
- Ik gebruik een stevige wandelstok of rollator als ik die nodig heb om mij veilig te verplaatsen. Mijn rollator staat op de juiste hoogte afgesteld.



# AAN DE SLAG

Met deze checklist heb je een overzicht van de maatregelen die je kan nemen om vallen te voorkomen. Je kan erover in gesprek gaan met iemand uit je vertrouwde omgeving of een zorgverlener. Ook in je dienstencentrum kan je steeds terecht.

Ben je op zoek naar geschikte oefeningen, naar een lijst met voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten en calcium, naar tips rond veilig schoeisel ...?

Kijk op  [www.vlaamselogos.be/aandeslag](http://www.vlaamselogos.be/aandeslag)

## HIER KAN JE TERECHT

- Met alle vragen bij 'check jezelf' kan je terecht bij je huisarts. Ook de kinesist, apotheker, diëtist, podoloog, pedicure, thuiszorg en -verpleging, oogarts ... helpt je om je risico op vallen te verkleinen.
- Een Bewegen Op Verwijzing-coach kan je persoonlijk begeleiden om op maat van jouw mogelijkheden en interesses op een veilige manier in beweging te blijven. Vraag naar een doorverwijzing bij je arts.
- Heb je extra ondersteuning nodig bij een valveilige woonomgeving? Dan kan je terecht bij een ergotherapeut.

De tips in deze checklist helpen je om veilig te blijven bewegen. Heb je toch nog valangst? Vermijd je daardoor zaken die je wel nog zou kunnen? Ga daar dan over in gesprek met een zorgverlener of andere vertrouwenspersoon.

## BIJKOMENDE INFORMATIE



### Bronnen:

- Vlaamse richtlijn valpreventie
- Checklist 'Een valvrij huis?' van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen
- Checklist 'Zo blijft u overeind en voorkomt u een val' van [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)