*April 2021*: Valpreventie
Artikel infoblad *april 2021*

**Lang artikel**

**Valpreventie: beter voorkomen dan genezen**

Vallen is een veel voorkomend probleem bij ouderen. Ongeveer één op drie 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar. Een val kan ernstige gevolgen hebben op diverse vlakken. Lichamelijke gevolgen zijn bijvoorbeeld kneuzingen, verstuikingen en breuken. Op psychologisch en sociaal vlak brengt een val vaak valangst en sociale isolatie teweeg. Ook de gevolgen op financieel vlak zijn niet te onderschatten door een toename van de zorgkosten. Hoewel vaak gedacht wordt dat vallen hoort bij het ouder worden, kunnen veel vallen voorkomen worden als de onderliggende risicofactoren worden aangepakt.

* Eén van de meest belangrijke risicofactoren is **verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit**. De beste remedie om valpartijen te voorkomen is dan ook dagelijks bewegen! Want rust roest; zo zegt het spreekwoord. Daarnaast heeft regelmatig bewegen ook tal van andere voordelen: versterking van het immuunsysteem, verminderen van stress, behouden of bekomen van een gezond lichaamsgewicht, en verminderd risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartproblemen.
* Een andere risicofactor is **ongezonde voeding**. Naast het belang voor de algemene gezondheid, is gezonde voeding ook belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Vooral calcium, vitamine D en eiwitten zijn belangrijk voor een goede werking van de spieren en stevige botten en voor het verminderen van letsels ten gevolge van een valincident.
* Een derde risicofactor is een **onveilige omgeving**. De omgeving heeft een belangrijke invloed op de mate van je fysieke activiteit. De aan- of afwezigheid van voorzieningen in je gemeente of stad kunnen de mate van beweging op een positieve of negatieve manier beïnvloeden. Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken, … kunnen ervoor zorgen dat je meer buiten komt en beweegt.
* Een vierde risicofactor is het dragen van **onaangepast schoeisel** (bv. met gladde zool, teenslippers, loszittende pantoffels). Dit heeft namelijk een invloed op het evenwicht en verhoogt het risico op uitglijden, struikelen en vallen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen, verhoogt het valrisico. Draag dus altijd (zowel binnen als buiten) goed schoeisel. Veilig schoeisel omsluit de voet, heeft de juiste maat, een stevige hielkap, geen of een lage hak, een stevige zool en een goed sluitingsmechanisme.

Meer informatie en de overige risicofactoren kan je terugvinden op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**Middellang artikel**

**Valpreventie: beter voorkomen dan genezen**

Vallen is een veel voorkomend probleem bij ouderen. Ongeveer één op drie 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar. Een val kan ernstige gevolgen hebben op diverse vlakken. Lichamelijke gevolgen zijn bijvoorbeeld kneuzingen, verstuikingen en breuken. Op psychologisch en sociaal vlak brengt een val vaak valangst en sociale isolatie teweeg. Ook de gevolgen op financieel vlak zijn niet te onderschatten door een toename van de zorgkosten. Hoewel vaak gedacht wordt dat vallen hoort bij het ouder worden, kunnen veel vallen voorkomen worden als de onderliggende risicofactoren worden aangepakt. Enkele van deze risicofactoren zijn:

* **Verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit**: de beste remedie om valpartijen te voorkomen is dan ook dagelijks bewegen! Want rust roest; zo zegt het spreekwoord.
* **Ongezonde voeding**: gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Vooral calcium, vitamine D en eiwitten zijn belangrijk.
* **Onveilige omgeving**: de omgeving heeft een belangrijke invloed op de mate van je fysieke activiteit. Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken, … kunnen ervoor zorgen dat je meer buiten komt en beweegt.
* **Onaangepast schoeisel**: onaangepast schoeisel heeft een invloed op het evenwicht en verhoogt het risico op uitglijden, struikelen en vallen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen, verhoogt het valrisico.

Meer informatie en de overige risicofactoren kan je terugvinden op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**Kort artikel**

**Valpreventie**

Vallen is een veel voorkomend probleem bij ouderen. Ongeveer één op drie 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar. Een val kan ernstige lichamelijke, sociale en financiële gevolgen hebben. Hoewel vaak gedacht wordt dat vallen hoort bij het ouder worden, kunnen veel vallen voorkomen worden als de onderliggende risicofactoren worden aangepakt. Enkele van deze risicofactoren zijn:

* verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit
* ongezonde voeding
* onveilige omgeving
* onaangepast schoeisel

Meer informatie en de overige risicofactoren kan je terugvinden op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)