

Lang artikel

11^{de} Week van de Valpreventie

Een val kent een grote negatieve impact op de kwaliteit van leven van oudere personen. Vaak zijn er ernstige gevolgen. Lichamelijke gevolgen zoals kneuzingen, verstuikingen en breuken. Psychologische en sociale gevolgen als valangst, sociale isolatie en depressie. En financiële gevolgen door hoge gezondheidszorgkosten. Eén op drie 65-plussers komt jaarlijks ten val. In een woonzorgcentrum vallen minstens de helft van de bewoners.

Maar er is hoop! Voorkom een val door onderliggende risicofactoren aan te pakken met preventieve maatregelen. Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, worden enkele belangrijke valrisicofactoren in de kijker geplaatst.

- Eén van de meest belangrijke valrisicofactoren is een **verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit**. Afname van evenwicht, mobiliteit en/of spierkracht verhoogt het valrisico doordat de houdingscontrole wordt verstoord. Regelmatige lichaamsbeweging voorkomt deze afname en beschermt je dus tegen vallen!
- Een andere valrisicofactor is **ongezonde voeding**. 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 wordt gefocust, is een **slecht zicht**. In staat zijn om obstakels te kunnen zien, is belangrijk om een valpartij te vermijden. Indien het zicht verminderd of belemmerd is, moet je nog meer vertrouwen op de houdingscontrole door je spieren. 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 je terugvinden op **www.valpreventie.be**.



Middellang artikel

11^{de} Week van de Valpreventie

Een val kent een grote negatieve impact op de kwaliteit van leven van oudere personen. Eén op drie 65-plussers komt jaarlijks ten val. In een woonzorgcentrum vallen minstens de helft van de bewoners. Maar er is hoop! Voorkom een val door onderliggende risicofactoren aan te pakken met preventieve maatregelen. Enkele van deze risicofactoren zijn:

- **Verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit:** de beste remedie om valpartijen te voorkomen is dagelijks bewegen. Want rust roest en verhoogt het valrisico!
- **Ongezonde voeding:** gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Vooral calcium, vitamine D en eiwitten zijn belangrijk.
- **Onveilige woonomgeving:** het regelmatig evalueren en aanpassen van de woonomgeving zoals stevige leuning en extra verlichting kunnen heel wat valpartijen voorkomen.
- **Slecht 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.

Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, wordt val- en fractuurpreventie in de kijker geplaatst.

Meer informatie vind je op www.valpreventie.be.



Kort artikel

11^{de} Week van de Valpreventie

Valpartijen bij oudere personen zijn een veel voorkomend probleem. Maar liefst één op drie 65-plussers valt jaarlijks. In een woonzorgcentrum vallen minstens de helft van de bewoners. Maar er is hoop! Voorkom een val door onderliggende risicofactoren aan te pakken met **preventieve maatregelen**. Enkele van deze risicofactoren zijn:

- Verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit
- Ongezonde voeding
- Onveilige woonomgeving
- Slecht zicht

Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van **25 april tot en met 1 mei 2022**, wordt val- en fractuurpreventie in de kijker geplaatst.

Meer informatie en de overige risicofactoren vind je op **www.valpreventie.be**.

