



Inspiratiegids valpreventie





# Belang van valpreventie

---

Belang van valpreventie bij ouderen



Elke seconde

valt wereldwijd een 65-plusser



Elke 11 seconden

wordt een 65-plusser  
opgenomen op spoed na een val



Elke 19 minuten

overlijdt een 65-plusser ten  
gevolge van een val



# Valpreventie Promomateriaal

Het Logo ondersteunt je bij acties om de doelgroep te sensibiliseren. Je kan in de webshop of bij ons terecht voor de verschillende promotiematerialen: affiches, folders, artikels, roll-up banners, filmpje, ...

## Acties

Daarnaast kan Logo je ondersteunen bij concrete acties.

# Affiches

Hang een affiche op openbare plaatsen. Er zijn verschillende thema's ter beschikking.



# Flyer

Aan de hand van een vragenlijst kunnen ouderen testen hoe bezorgd ze zijn om te vallen. Na het berekenen van de score wordt advies op maat gegeven. Het is interessant om deze flyer samen aan te bieden met de folder 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'.

**Ben je bezorgd om te vallen?  
Doe de test!**

- Dit test je, wat je de kans die overvalt om te vallen te weten.
- Als je een bezorgdheidsniveau heeft die hoger is dan een ander advies.
- Doe je een test die erin bestaat? Dan kan het voor je het beste advies zijn.
- De test bestaat uit 10 vragen die door de patiënt en de arts te beantwoorden.

Ben je bezorgd om te vallen? Hoe vaak is dit voor je gebeurd?	1x meer dan 3 x	2x meer dan 2 x	3x meer dan 1 x	4x meer dan 0 x
Het nemen van een bus	1	2	3	4
Deuren	1	2	3	4
Bezoekers	1	2	3	4
De tijd die je nodig hebt om te gaan	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4
Als je een ander advies hebt	1	2	3	4

Tel je punten van iedere activiteit op en tel de totale score hier: . . . . .

# Artikel

Plaats een artikel in het lokaal infoblad of op je website. Publiceer het artikel bij voorkeur in april.

## WANDEL JE MEE? SAMEN IN BEWEGING!

De cijfers liegen er niet om: één op drie thuiswonende oudere personen en één op twee bewoners van woonzorgcentra valt jaarlijks. Een val kan iedereen overkomen. De valproblematiek wordt vaak onderschat. Vallen kan gepaard gaan met heel wat nare gevolgen zoals het breken van een arm of een been, pijn, depressie, bezorgdheid om opnieuw te vallen en sociale isolatie. Het goede nieuws is dat je de kans om te vallen kan vermijden door onder andere voldoende te bewegen, niet te snel recht te staan na het zitten of liggen, en te zorgen voor een veilige omgeving zonder bijvoorbeeld losliggende tapijten en slechte verlichting.

De Week van de Valpreventie, die doorgaat van 24 tot en met 30 april 2023, focust op **het belang van bewegen, waaronder regelmatig wandelen**. Deze vorm van lichaamsbeweging vermindert namelijk de kans op vallen en brengt tal van andere gezondheidsvoordelen met zich mee, denk maar aan een betere nachtrust, minder stress of depressieve gevoelens, meer energie, enzovoort.

Tijdens de Week van de Valpreventie biedt het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen je heel wat tips en materialen aan die je hierbij kunnen helpen, zoals een wandelgids en wandelactiviteit.

Een val kan je ook op andere manieren voorkomen. Zo wordt ook aanbevolen om twee- à driemaal per week spierkracht- en evenwichtsoefeningen te doen. Daarnaast helpen goed en stevig schoeisel, gezonde voeding en het regelmatig laten nakijken van je zicht en medicatie je op weg naar een valvrije toekomst.

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



# Folders

Deze folders bevatten informatie om valincidenten te voorkomen. Leg folders ter beschikking op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, ... of deel de folder uit op lokale activiteiten.



**Olivia, 65 jaar**  
"Soms struikel ik wel eens over iets dat ik niet zag en dan blokkeer ik eventjes. Maar daarna weer vooruit hé."

**Simone, 88 jaar**  
"Sinds mijn val, heb ik altijd die schrik om op nieuw te vallen. Dat noude u in veel tegen."

**Leen, ergotherapeut**  
"Valangst kan realistisch zijn, maar soms ook onterecht. Samen met een zorgverlener kan je de negatieve spiraal van valangst doorbreken."

**Dirk, kinesitherapeut**  
"We zien vaak dat ouderen niet willen toegeven dat ze valangst hebben omdat ze hierdoor kwetsbaar lijken. Het is belangrijk dat familieleden en zorgverleners valangst bespreekbaar maken."

Bekijk het filmpje van deze 4 getuigenissen via [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

**Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!**

**Praat erover**

**VALPREVENTIE.be**  
Blijf actief, vermijd vallen!

**GEZOND LEVEN**

# Placemats

Placemats kunnen gebruikt worden op plaatsen waar ouderen komen. Dat kan naar aanleiding van de Week van de Valpreventie zijn, maar ook tijdens de rest van het jaar is het nuttig om ouderen te sensibiliseren.

## Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

**VALPREVENTIE.be**

Door angst om te vallen, ga je minder bewegen. Hierdoor neemt je spierkracht en evenwicht af en vergroot het de kans op een val. Doorbreek de cirkel!

Heb je angst om te vallen? Je bent niet alleen! Tien op twee ouderen heeft angst om te vallen. Volgende tips kunnen je helpen:

**Tips**

- Blijf zoveel mogelijk in beweging!
- Waag aan je arts of kinesitherapeut een specifiek oefenprogramma met spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen die je thuis of in groep kan uitvoeren.
- Gebruik een hulpmiddel zoals een wandelstok of rolator als je angst hebt om te wandelen.
- Waag de buschauffeur om te wachten met vertrekken tot je zit.
- Praat met je familie of zorgverlener als je bang bent om te vallen.

**Wist je dat ...** Valangst een ernstige impact heeft op je sociale leven en je levenskwaliteit? Wie minder beweegt, neemt ook minder deel aan sociale activiteiten. Hierdoor kan je weinig grootse gevoel, verschaamsd of depressief worden.

Wil je meer info over valangst en hoe samen omgaan? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

Logo's: logo, Valpreventie.be, Vlaamse Gemeenschap voor ouderen

## Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!

**TIPS**

- Pak het stap voor stap aan  
Bouw geleidelijk aan meer beweging op. Geef niet op bij een terugval
- Ga voor een gezonde gewoonte  
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af

**1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief**

- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga

**2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit**

**Probeer te bewegen aan matige intensiteit** (lieft 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)

- Werk in de tuin
- Fiets, bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

**OF**

**Probeer te bewegen aan hoge intensiteit** (lieft 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans

**Een combinatie van bewegen aan matige en hoge intensiteit mag natuurlijk ook!**

**3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid**

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

**BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN**

Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en Jachtuiverentie Vlaanderen



# E-mail banner

Maak gebruik van de e-mailbanner in je communicatie.



## Facebook

Publiceer in april elke week een Facebookbericht om je inwoners/cliënten/patiënten te sensibiliseren rond valpreventie.

Ontvang je graag een voorstel?

Mail naar [deborah@logoleieland.be](mailto:deborah@logoleieland.be)

Aan alle organisaties, die de Week van de Valpreventie met heel veel enthousiasme en gedrevenheid in de kijker zetten....een dikke merci!



# Roll-upbanner

Met deze roll-upbanner zet je de week van de valpreventie in de kijker. Op de banner zie je het campagnebeeld met de slogan. Zet de banner bij een infostand of op een plaats waar veel mensen langskomen zoals de bibliotheek van je gemeente, je wachtruimte, de inkomhal van je lokaal dienstencentrum...Je gebruikt de banner binnen. Hij is 200 cm x 80 cm groot.



# Filmpjes

Je kan deze filmpjes gebruiken op je eigen website, op een wachtzaalscherm, op sociale media, tijdens een presentatie of bij een activiteit over valpreventie. Je vind ze terug in onze webshop op [www.logoleieland.be](http://www.logoleieland.be)

- 2 sensibilisatiefilmpjes 'Van slaappillen kan je vallen'
- Getuigenisfilmpjes
- 4 ludieke filmpjes 'De pijnlijke zaak' die op een ludieke manier valrisico's in de kijker zetten en tips meegeven om vallen te vermijden
- Animatiefilmpje 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'



# Wandelgidsen

Speciaal voor deze wandel-editie zijn er drie wandelgidsen ontwikkeld: voor 65-plussers, voor zorgverleners en voor lokale besturen. Deze gids geeft inzicht in de link tussen beweging en het voorkomen van vallen, maar biedt ook heel wat beweeginspiratie en praktische tools:

- Een beweeg-weekplanning
- Een checklist 'Veilig schoeisel'
- Een checklist 'Veilig op stap met de rollator'
- Een checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'
- Tips voor een gezond tussendoortje
- 10 wandel-weetjes



# Kubustotem

Op de kubustotem 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen' vind je niet alleen het beeld en de slogan, maar ook enkele wist-je-datjes en de vicieuze cirkel van valangst. Zet de kubustotem bij een infostand of op een plaats waar veel ouderen langskomen, De kubustotem zet je binnen. De totem bestaat uit vier op elkaar stapelbare kubussen van telkens 50x50x50 centimeter. Je kan ze op elkaar stapelen, maar ook los van elkaar op bijvoorbeeld een tafel plaatsen. De kubussen kunnen opgeplooid en opgeborgen worden in de bijhorende doos voor transport.





**De laatste week van April is de week van de valpreventie**  
Organiseer in deze maand een actie om de mensen te sensibiliseren.

# Vorming

## ‘Laat angst om te vallen je leven niet bepalen’

Voor ouderen en mantelzorgers

De vorming bevat oefeningen, stellingen, vragen en antwoorden over valpreventie waarbij er dieper wordt ingegaan op valangst. Ouderen en/of mantelzorgers krijgen informatie over het voorkomen, de gevolgen en de belangrijkste risicofactoren van een val. Verder krijgen de deelnemers ook een aantal nuttige tips om toekomstige valpartijen te vermijden.

Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!



**Praat erover**



# Vorming

## Valpreventie, blijf er even bij stilstaan

Voor huisarts, kinesitherapeut,  
ergotherapeut en verpleegkundige  
werkzaam in de woonzorgcentra

Deze vorming wordt gegeven door de experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen. De vorming is gebaseerd op de praktijkrichtlijn 'Valpreventie in woonzorgcentra, praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'.

Je kan de vorming aanvragen bij Experts valpreventie op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

Duur: 2u

**angst om  
te vallen je leven  
niet bepalen!**

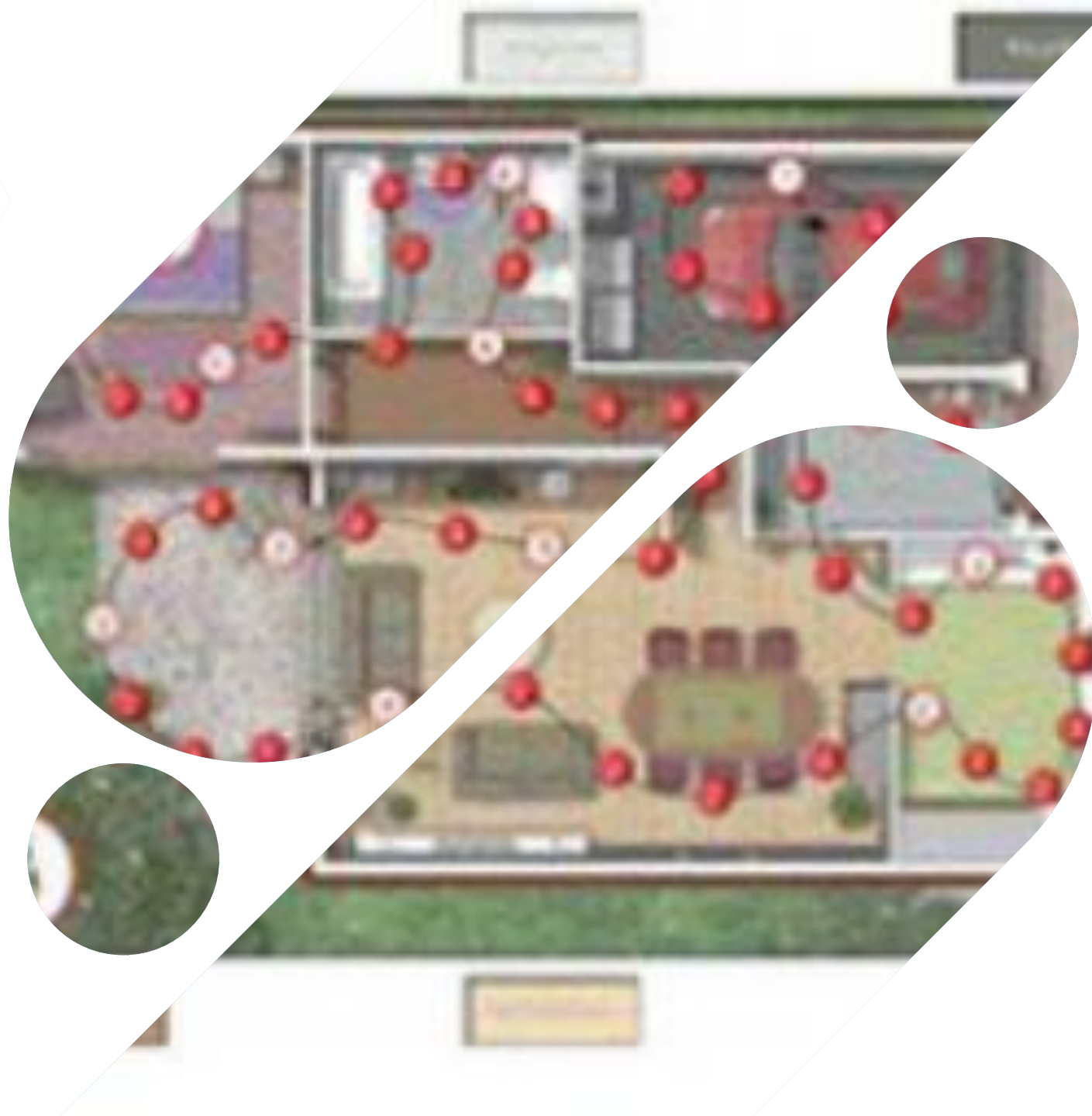


**Praat  
erover**

# Bordspel Huisje Weltevreë

Het gezelschapsspel 'Huisje Weltevreë' gaat in op vragen als 'Kunnen medicijnen een invloed hebben op vallen?', 'Waarom laat je best geen vochtige dweil liggen om de voeten te vegen?', 'Zit er enige waarheid in het spreekwoord 'rust roest'?', en nog veel meer.

Herkenbare spelsituaties brengen discussies op gang en door ervaringen uit te wisselen leer je van elkaar.



# Valpreventieparcours

Het valpreventieparcours laat de gevolgen van onveilig gedrag aan den lijve ondervinden. Dit parcours is bedoeld voor personeel en mantelzorgers.

OPGELET: Niet geschikt voor uitvoering door ouderen omwille van het valrisico.



## Toneel

Trap niet in de val' is een educatief theaterstuk over valpreventie bij ouderen, gespeeld door 55-plussers. Het richt zich naar ouderen en hun omgeving en brengt op een ludieke manier de gevaarlijke punten in een woning onder de aandacht. Er zijn factoren in de woning, maar ook factoren eigen aan de oudere zelf zoals schoeisel, medicatiegebruik, voeding, beweging,... Al deze aspecten komen aan bod en zijn heel herkenbaar.



## Voorstelling

'Hoe slapen weer een zaligheid werd' is het levensechte relaas van Kris Baert. De voormalige Radio 2-journalist getuigt over zijn jarenlange slaapproblemen. Hij vertelt ronduit over zijn verslaving aan de slaappil en hoe hij erin geslaagd is om ze definitief in de doos te laten. Naast deze pakkende getuigenis geeft hij ook een groot aantal nuttige tips. Een vleugje lichtvoetigheid, emotie en humor zijn nooit ver weg bij deze bevlogen spreker. Tussendoor zingt Kris ook een paar prachtige, Nederlandstalige liedjes die iets te maken hebben met slapen.



## Gezondheidsrally

Organiseer een wandeling met 11 stopplaatsen waarbij deelnemers bij elke stop een vraag krijgen rond valpreventie of samen bewegen. Bij elke vraag verdienen ze een letter die op het einde van de wandeling een antwoord vormen.

Je kan de papieren zelf afdrukken en ophangen. Er zijn antwoordenboekjes die je kan afdrukken en bezorgen aan de deelnemers op het einde aan de wandeling.



# Knelpuntenwandeling

Samen met vrijwilligers, intermediairen en ouderen worden knelpunten in de buurt opgespoord tijdens een wandeling. Deze knelpunten worden daarna teruggekoppeld aan de verantwoordelijke personen in de gemeente of stad. De handleiding en knelpuntenfiche kan je aanvragen bij LogoLeieland.



## Infostand

Maak in de ingang van je gebouw of op een andere zichtbare plaats een infostand. Maak een stand met mogelijke gevaren en laat de mensen zelf zoeken wat een mogelijk gevaar op vallen kan opleveren





# Checklist 'Een valvrij Huis'

Kleine aanpassingen maken je woning een stuk veiliger: snoeren wegwerken met een snoergoot, antislip aanbrengeen onder losse vloerkleden, zorgen voor een stevige trapleuning en betere verlichting, ....

Deze checklist vestigt de aandacht op onveilige situaties en onveilig gedrag in de thuissituatie die aanleiding kunnen geven tot valpartijen



*Een valvrij huis?*

*Doe de test!*

## Het valpreventiespel

Het spel leert je op een originele en interactieve manier alles wat je als (toekomstig) zorgmedewerker moet weten over valpreventie. Aan de hand van kennisvragen, doevragen en juist/fout-vragen leer je op korte tijd wat je nodig hebt om aan de slag te gaan met valpreventie.



## Slaapquiz

Aan de hand van juist/fout-vragen en meerkeuzevragen komen de deelnemers vanalles te weten over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips,... . De materialen voor de quiz kun je verkrijgen bij LogoLeieland



# Valquiz

Tijdens de valquiz komen de belangrijkste risicofactoren aan bod die een val kunnen veroorzaken.



## De langste rollator-rij

Met deze ludieke actie maak je het taboe rond rollators bespreekbaar.

Je kan er eventueel ook voor zorgen dat er een specialist ter plaats is om de rollators goed af te stemmen en de mogelijkheid om een rollator uit te proberen.



## Actieve sessie

Organiseer in deze week ook actieve sessies zoals:

- Zityoga
- Petanque
- Wandelvoetbal
- Fietsmarathon op de hometrainer
- ...



## Veilig schoeisel

Een podologe of ergotherapeut kan uitleg geven rond het belang van veilig schoeisel.



Voor de oudere persoon start aan de wandeling is het belangrijk om na te gaan of zijn/haar schoeisel veilig is, zowel binnen- als buitenshuis.

Onderstaande uitleg en affiche kunnen de oudere persoon hierbij helpen.

De oudere  
deze uitleg



Opa,  
niet vallen!