



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 de kans is op vallen en hoe vaak je moet vallen.
- Als je een bezorgdheidsniveau heeft die hoger is dan 3, dan is het advies om advies te vragen.
- De vragenlijst is gratis te downloaden op www.leieland.nl.
- De testresultaten zijn gratis te downloaden op www.leieland.nl.

Ben je bezorgd om te vallen? Hoe vaak moet je vallen?	1 niet bezorgd	2 niet bezorgd	3 niet bezorgd	4 niet bezorgd
Ben je of wilt je vaak vallen?	1	2	3	4
Het nemen van een bus	1	2	3	4
Doornen	1	2	3	4
Bevochtigingsvelden	1	2	3	4
De tijd die je nodig hebt om te lopen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4
Als je een trap of een helling moet beklimmen	1	2	3	4

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

Artikel



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

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.

Blijf in beweging, doe het veilig!

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak zware gevolgen. Vermijd valincidenten: volg onze tips, wees actief voor doe het op een veilige manier!

Blijf fit en actief!

- Probeer zoveel mogelijk te bewegen, alle ledematen te gebruiken. Dit heeft te langzame, dus na 20-30 minuten even rust.
- Beweeg het grootste deel van je dag 15-20 minuten. Dit staat voorstandig, licht fysiotherapeutisch werk, stappen...
- Beweeg 15-20 minuten dagelijks een stukje sneller. In totaal 150 minuten per week is ideaal. De fiets, zwembad...
- Ontferm jezelf niet te ver van de deur. Het is belangrijk om goed te kunnen lopen. Het is belangrijk om goed te kunnen lopen. Het is belangrijk om goed te kunnen lopen.
- Bewegen helpt je om gezond te blijven en beter te kunnen. Het is belangrijk om goed te kunnen lopen. Het is belangrijk om goed te kunnen lopen.

Verzorg je voeten

- Dragt comfortabele schoenen in de juiste maat en die je voet omvatten. De zool is best niet glad en heb je een voetprofiel zodat je niet kan uitglijden.
- Loop niet op natte plaatsen of sneeuw. Laat voeten drogen en behandelen (bv. aftershoeshampoo).

Kijk uit met je ogen

- Dragt een bril als het nodig is.
- Hou je bril proper en schoon. Het is belangrijk om goed te kunnen zien.
- Gebruik een bril met een goede correctie.

Valpreventie in Woonzorgcentra: Wat u zelf kan doen!

VALPREVENTIE.be
Blijf actief, vermijd vallen!

Gevalen of problemen met uw evenwicht- en/of mobiliteit?

Prat erover met uw huisarts. Hij zal vragen of u een verhoogd valrisico hebt en welke risicofactoren hier een rol in spelen. Het valrisico kan worden aanpakbaar of behandeld worden. Zo nodig verwijst de huisarts u naar een andere gezondheidszorgverlener zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige.

Bezoek zeker de volgende pagina's met uw huisarts als u er problemen mee ondervindt:

	JA	NEE
Ik ben slecht te horen.		
Ik voel mij soms draaiend wanneer ik opsta.		
Ik neem meer dan 4 verschillende geneesmiddelen.		
Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld.		
Ik ben bang om te vallen.		
De laatste keer dat ik viel, bleef ik moeilijk naar mij.		
Ik doe minder dan drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging.		
In mijn huis zijn er: trapjes, losliggende draad, opvallende tapijten, gladde vloeren, ...		
Ik draag functioneel schoeisel (dye, slippen) of schoenen met hoge hakken.		

Meer informatie op www.valpreventie.be.

ZELFSTANDIG THUIS WONEN, IETS VOOR U!

Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

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

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

Leen, ergotherapeut
"Valangst kan realistisch zijn, maar vaak 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

Prat erover

VALPREVENTIE.be
Blijf actief, vermijd vallen!

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!

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 rolstoel 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

Logo's: logo, Valpreventie.be

Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!

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

2.1. 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

2.2. 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
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op www.bewegingsdriehoek.be

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?

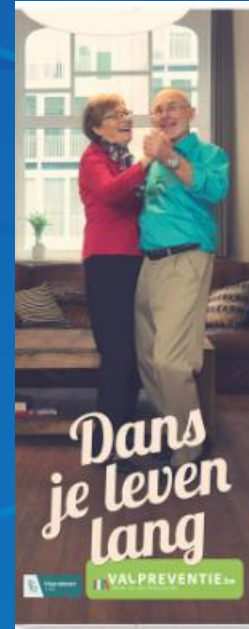
Mail naar deborah@logoleieland.be

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

- 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

Voor 65-plussers



*Wandelgids voor
65-plussers*

Voor zorgverleners



*Wandelgids voor
zorgverleners*

Voor lokale besturen



*Wandelgids voor
lokale besturen*

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.

Duur: 2u

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

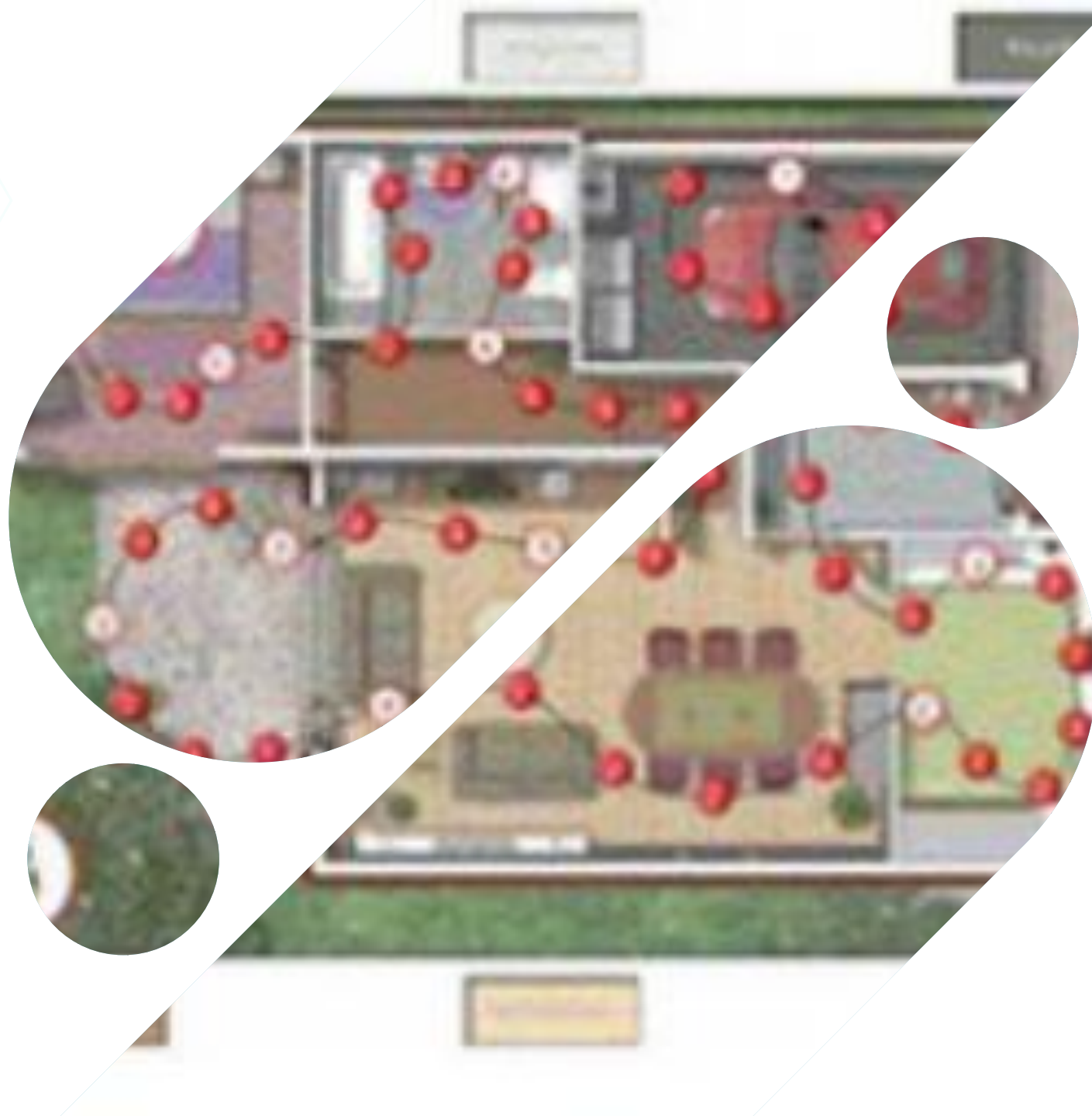


**Praat
erover**

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!