

# GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

## ANTWOORDBOEKJE



SAMEN WERKEN  
WE AAN EEN  
*gezonde*  
REGIO

logo<sup>vl</sup>  
GEZONDHEID  
TRIEF

Naar een initiatief  
van Logo Kempen

# GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

1

## 1 op 3 thuiswonende 65-plussers valt eenmaal per jaar. Wie valt het meeste en waar?

**Er vallen dubbel zoveel vrouwen (30%) dan mannen (1w5%).**

Dit verschil neemt wel af met de leeftijd. Vrouwen lopen twee tot drie maal meer risico op een breuk dan mannen. Dit omwille van botontkalking die samen gaat met de menopauze.

**De meeste valpartijen bij ouderen gebeuren binnenshuis (55%).**

23% van de vallen vindt plaats buiten het huis, maar gebeurt wel in de buurt van de eigen woning. 22% van de valincidenten gebeurt ver weg van de woning.

Binnenshuis zijn de woonkamer (31%), de slaapkamer (30%), de keuken (19%), de badkamer (13%) en de hal (10%) de meest voorkomende plaatsen om te vallen. Omgevingsfactoren die binnenshuis het valrisico vergroten zijn losliggende snoeren of andere draden, onvoldoende verlichting, een losliggend tapijt, rondslingerende schoenen of een te laag toilet zonder handgrepen aan de muur. Buitenshuis kunnen bijvoorbeeld bladeren of mos op het tuinpad het valrisico vergroten, eveneens drempels en losliggende stenen.

# GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

2

## Feit of fabel: Hoe meer je beweegt, hoe meer kans je hebt om te vallen.

**FABEL.**

Hoe meer je beweegt, hoe minder kans je hebt op vallen. Door te bewegen krijg je sterkere spieren, neemt je conditie toe en zal je evenwicht verbeteren. Het risico op een val zal dalen.

**Blijf fit en actief! Enkele tips:**

- Probeer zoveel mogelijk te bewegen, alle beetjes helpen.
- Zit niet te lang stil, sta na 20 à 30 minuten even recht.
- Beweeg het grootste deel van je dag licht intensief: bv. staand computeren, licht huishoudelijk werk, stappen ...
- Beweeg daarnaast dagelijks een stukje matig intensief. In totaal 150 minuten per week is ideaal: bv. fietsen, tuinieren ...
- Oefen wekelijks je evenwicht, lenigheid en spierkracht.

Voorbeeldoefeningen vind je op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

## GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

3

**Met welke schoen is je kans om te vallen het kleinst?**



### Een goede schoen:

- omsluit je hele voet
- heeft geen hak of een hak van maximaal 2,5 cm hoog
- heeft een platte, stevige zool met reliëf en buigt mee met je voet
- is niet te groot of te klein, te breed of te smal
- heeft een goede sluiting met veters of klittenband

### Je vermijdt best:

- schoenen met een hak
- schoenen met een open achterkant
- schoenen met een te smalle schoenpunt

Bespreek **voetproblemen** altijd met je huisarts. Enkele voorbeelden van voetproblemen zijn eeltknobbels, ingegroeide nagels, blaren, zweren, wonden, verminderde gevoeligheid,...

## GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

4

**Feit of fabel: Het gebruik van medicatie zorgt dat je meer kans hebt om te vallen.**

### FEIT.

Hoe meer geneesmiddelen je inneemt, hoe groter het risico is om te vallen. Voorbeelden van risicovolle geneesmiddelen zijn o.a. slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en antipsychotica. Het is belangrijk om steeds correct je geneesmiddelen in te nemen, ook als het gaat over pijnstillers. Bespreek dit met je arts.

### Doe de test:

	JA	NEE
Neemt u al een tijdje slaap- of kalmeringsmiddelen?		
Voelt u zich regelmatig moe of suf overdag?		
Heeft u soms problemen met uw evenwicht, of bent u onlangs gevallen? Staat u soms op met een katergevoel, ook al heeft u niet gedronken?		
Ervaart u soms problemen met uw geheugen?		

Indien u op één of meer van bovenstaande vragen 'ja' antwoordt, dan is het belangrijk om het gebruik van het slaap- of kalmeringsmiddel te bespreken met uw arts of apotheker. Deze geneesmiddelen zijn immers niet onschuldig, gezien het verhoogde valrisico! Stop zeker niet plots met slaap- of kalmeringsmiddelen, want dan heeft u meer kans op ontweningsverschijnselen. Maak een afspraak bij uw arts of apotheker om een afbouwschema op maat te bespreken. Bespreek ook alternatieven om uw slaap te verbeteren of angst te verlichten en kies zo voor minder bijwerkingen en een betere levenskwaliteit.

# GEZONDHEIDSRALLY

## - Valpreventie -

### DOE-OPDRACHT

Deze opdrachten kan je ook thuis herhalen.

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Sta op 1 been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden
- Sta op het andere been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden



### Lenigheidsoefening

- Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heupen
- Houd je heupen stil
- Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier
- Herhaal 5 maal naar elke zijde



(Campbell & Rob)

# GEZONDHEIDSRALLY

## - Valpreventie -

5

### Welke voeding moeten we innemen om onze spieren en beenderen sterk te houden?

**Voedingsmiddelen rijk aan calcium en vit. D zoals vis, melk, broccoli, fruit, ... (E)**

Ouderen hebben een hogere behoefte aan calcium, dit omdat calcium minder goed wordt opgenomen in het bloed.

Vitamine D en lactose bevorderen de absorptie van calcium in het lichaam. Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.

Spiermassa en spierkracht gaan achteruit op oudere leeftijd. Door een afname van de botmassa wordt het skelet broos en neemt de kans op botbreuken toe. Voor wie voldoende calcium via de voeding opneemt en gevarieerd eet, levert dit geen probleem op voor de calciumbalans in het lichaam en de botstofwisseling.

Calcium zit behalve in melk en melkproducten ook in groenten, granen, noten en peulvruchten.

Wie geen melk lust of weinig of geen melkproducten mag eten (bv. als gevolg van een allergie of een lactose-intolerantie) kan gebruik maken van calciumverrijkte sojaproducten.

## GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

6

**In volgende foto zie je een aantal risicofactoren om te vallen. Hoeveel kan jij er vinden?**

**5 (Z):**

- Slippers
- Bureaustoel
- Openstaande kast
- Losliggend snoer
- Mat

**Ga voor veiligheid in huis. Enkele tips:**

- Vermijd gladde en natte vloeren, losliggende kabels en omkrullende tapijten.
- Ga niet op een stoel staan. Gebruik een veilige trapladder.
- Voorzie handgrepen, bv. in toilet of douche.
- Zorg voor voldoende verlichting. Doe het licht aan als je 's nachts moet opstaan.

## GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

7

**Feit of fabel: Niet alleen hoeveel je drinkt, maar ook je leeftijd bepaalt hoe je op alcohol reageert.**

**FEIT.**

Niet alleen jongeren, maar ook vijftigers en zestigers blijken tot de grootste alcoholconsumenten te horen. Van alle Vlamingen die dagelijks alcohol drinken, zijn bijna twee op de drie (68%) 55 jaar of ouder. De 55-plussers kennen dan ook de grootste groep dagelijkse drinkers.

Bovendien neemt, samen met de leeftijd, ook de impact van alcohol op de gezondheid toe. Als je ouder wordt, heb je dan minder lichaamsvocht en neemt je lichaamsvet toe. Je nieren en lever werken minder goed dan vroeger en je lichamelijke weerstand neemt af. Daardoor raak je bij eenzelfde hoeveelheid alcohol sneller dronken dan vroeger. Je lichaam heeft ook meer tijd nodig om de alcohol af te breken. Dat betekent dat de effecten ook langer duren.

Tot slot heb je na het drinken meer tijd nodig om te recupereren.

**Tip**

Beperk alcohol, drink maximaal 10 standaardglazen per week, spreid dit over meerdere dagen en drink een aantal dagen niet.

# GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

8

**Plak het juiste vervolg aan onderstaande zin:**

## Minder slaap we nodig hebben

Als je ouder wordt, verandert je slaappatroon. Je hebt dan minder slaap nodig. Zo kan je slaap bijvoorbeeld lichter, onderbroken of korter zijn. Dat is heel normaal.

Ouderen hebben vaak aan 6 tot 6,5 uur slaap genoeg. Het duurt niet alleen langer voor men in slaap valt, ook wordt de slaap oppervlakkiger omdat men minder diep slaapt. Het is volstrekt normaal dat men 's nachts dan vaker wakker wordt.

### Tips voor een goede slaap

#### BETER TE VERMIJDEN:

- Lezen, computeren of tv kijken in bed
- Roken, alcohol en alle dranken met cafeïne zoals koffie, thee en cola
- Zware maaltijden en een volle maag voor het slapen gaan
- Een lege maag is evenmin bevordelijk voor een goede nachtrust. Een lichte hap is OK.

#### WAT DOE JE BEST WEL:

- Overdag actief zijn en volop bewegen
- Zoveel mogelijk buiten komen  
Buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat je interne klok stabiel blijft
- Ontspanningsoefeningen of een bad nemen voor het slapen gaan
- Kies voor vaste bedtijden op maat van jouw slaapbehoefte. Probeer zoveel mogelijk op te staan op hetzelfde uur. Dan word je ook 's avonds rond hetzelfde uur slaperig

# GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

9

**Feit of fabel: Rond de leeftijd van 75 jaar heeft ongeveer 70% van de mensen cataract.**

## FEIT.

Bij elke mens worden de lenzen in beide ogen bij het ouder worden minder helder. Staar of cataract kan al rond de leeftijd van 55 jaar ontstaan, maar meestal zijn er dan slechts weinig klachten. Rond de leeftijd van 75 jaar heeft ongeveer 70% van de mensen cataract. Bij cataract of staar vertroebelt die lens omdat er eiwitten in samenklonteren. Hierdoor vermindert het zicht.

Om cataract te vermijden, is een gezonde levensstijl heel belangrijk. Zo zijn zwaarlijvigheid, overmatig alcoholgebruik en diabetes de belangrijke risicofactoren om cataract te ontwikkelen. Wees alert op je zicht en raadpleeg een arts wanneer je zicht achteruitgaat.



## Draag zorg voor jouw ogen

### Draag zorg voor jouw ogen door enkele eenvoudige tips:

- Draag een bril als je er één nodig hebt, leen er geen van iemand anders.
- Reinig dagelijks je brilglazen.
- Leg je bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje.
- Bij een nieuwe bril of aanpassing moet je voldoende aandacht schenken aan het correct leren gebruiken ervan.
- Indien je een bifocale of multifocale bril draagt, wees dan bedacht op het gevaar van het dragen van dergelijke bril. Bij een aanpassing van brilglazen moet je rekenen op een aanpassingsfase van minstens één maand.
- Zorg voor een veilige omgeving met onder meer voldoende verlichting en obstakels uit de weg.

## Kan jij de juiste boodschap ontcijferen?

### FIT EN GEZOND



Maak je je zorgen over vallen of heb je vragen over je eigen valrisico, bespreek dit dan met je huisarts.

Wil je graag meer algemene informatie rond valpreventie? Kijk dan op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**SAMEN WERKEN  
WE AAN EEN**  
*gezonde*  
**REGIO**

---



**Meer informatie over valpreventie?**

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)