



*” De epidemie waar je niemand over hoort. Deze epidemie is dat van vallen bij oudere mensen. Valpreventie verdient meer aandacht als speerpunt van publieke gezondheidszorg bij een oudere populatie. Het is niet het meest sexy onderwerp, maar kan potentieel gigantisch veel meer gezondheidswinst opleveren dan ingewikkelde operaties en dure medicijnen.
(Bron: Parool)”*

Marcel Levi,
Professor of Medicine, University of Amsterdam (NL)
Professor of Medicine, University College in London (UK)



Even
voorstellen ..





Zo blijft u overeind en voorkomt u een val

Wat kunt u zelf doen om een val te voorkomen?

Vragen?



**Fit en vitaal ouder worden...
wat betekent dit voor u?**

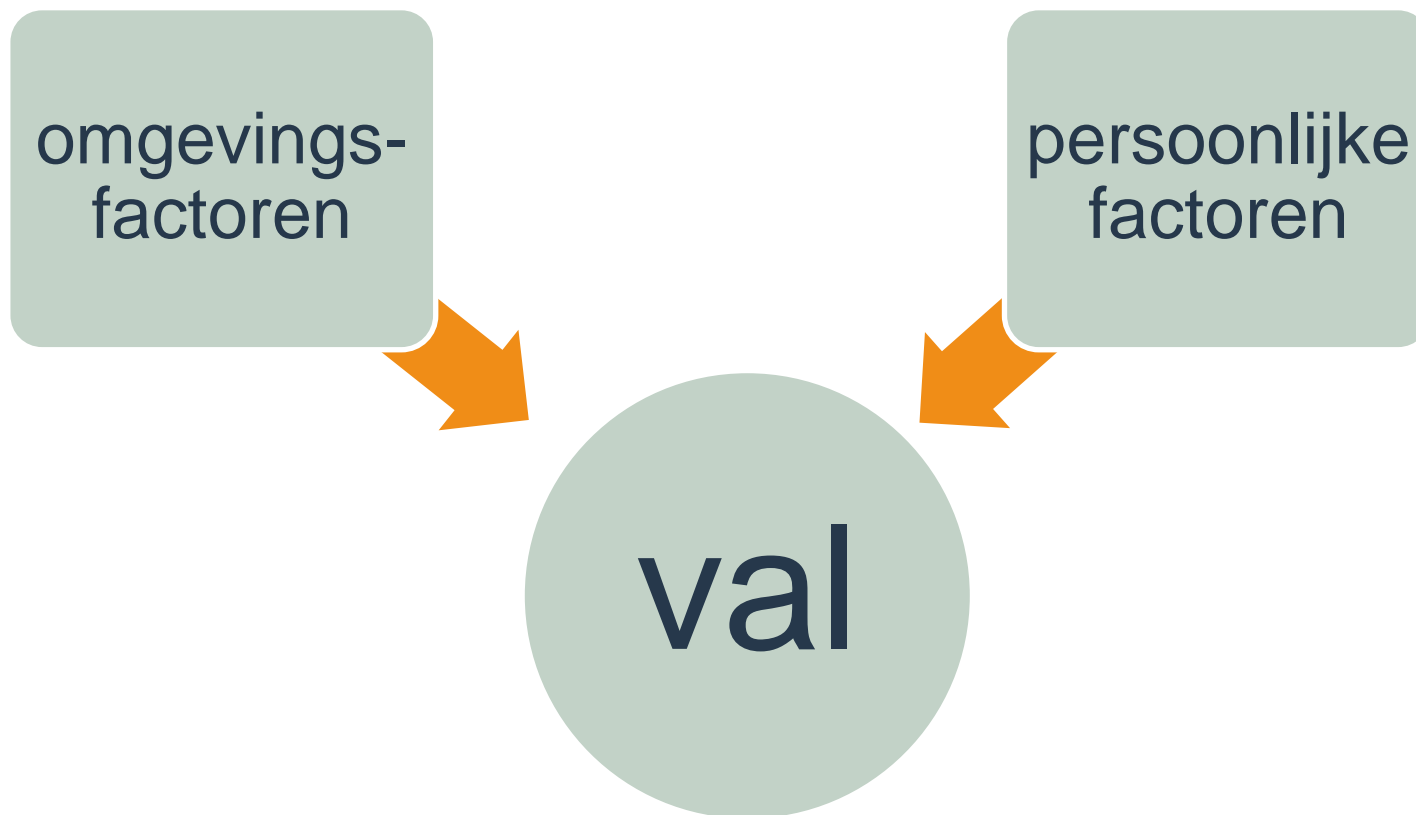




**Kent u iemand die wel eens
is gevallen?**



**Waarvoor
valt
iemand?**





Balansverstoring door omgevingsfactoren



Balansverstoring door persoonsfactoren

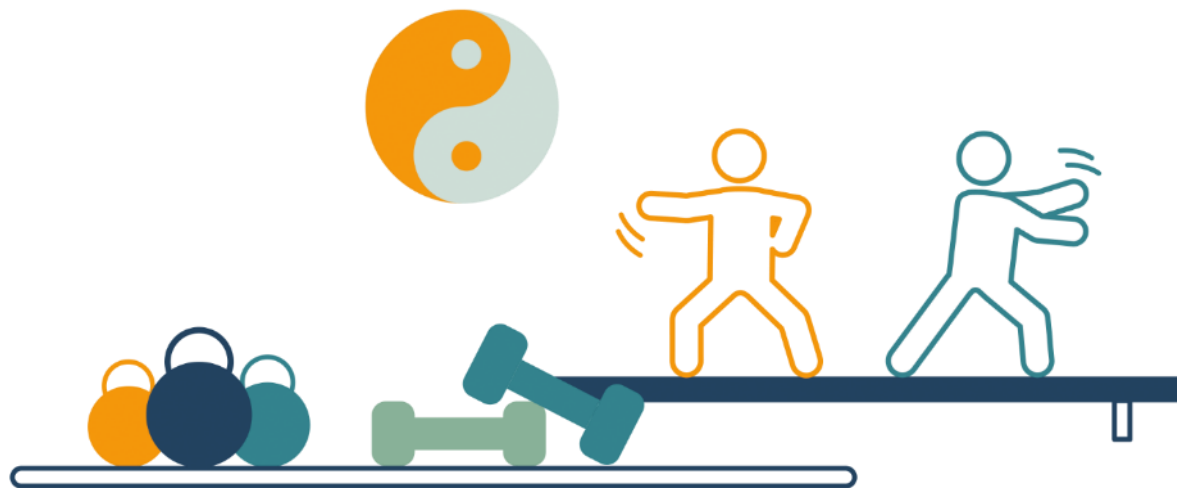


Gelukkig kunt u zelf veel doen aan uw valrisico!



Train uw evenwicht en spierkracht

U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren.
De kans dat u valt, wordt zo een stuk lager.



Oefening 1: Plaatsmaker

Opstaan zonder handen

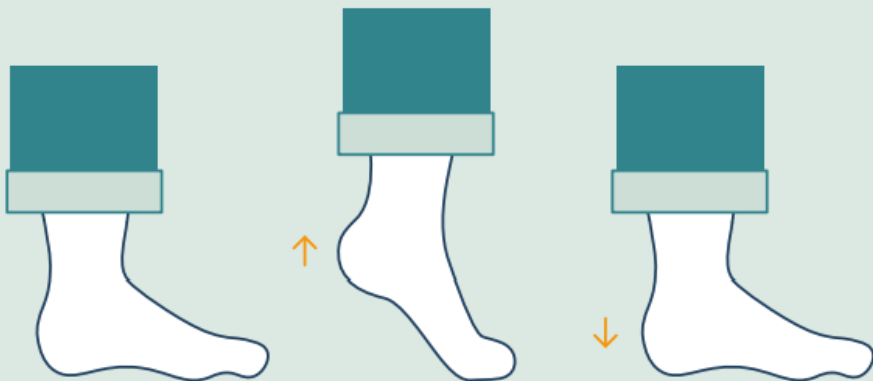
- > 5x achter elkaar
- > 2x per dag



Oefening 2: Voetsie

Op uw tenen staan

- > 5x achter elkaar
- > tijdens het aankleden



**Train uw evenwicht
en spierkracht**





Aan de slag

- benen strekken in zit op de stoel l/r
- opstaan en gaan zitten met/zonder steun
- om de stoel heen lopen
- Kniebuiging achter de stoel met/zonder steun
- Op tenen staan met/zonder steun
- Uitstappen achter de stoel vw/aw
- Knieën optillen
- Tandem lopen vw/aw
- Op 1 been gaan staan

Train uw evenwicht en spierkracht



Even testen

- Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been) spieren train.
- Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik opsta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.



Beweeg- programma's

In Balans

- In groep
- Kracht & evenwicht
- Gebaseerd op Tai Chi
- 65+'ers

Vallen Verleden Tijd

- In groep
- Valtechnieken
- Mobiele oudere

Otago

- Individueel of in groep
- Kracht & evenwicht
- Zwakkere oudere (80+)

Zicht op evenwicht

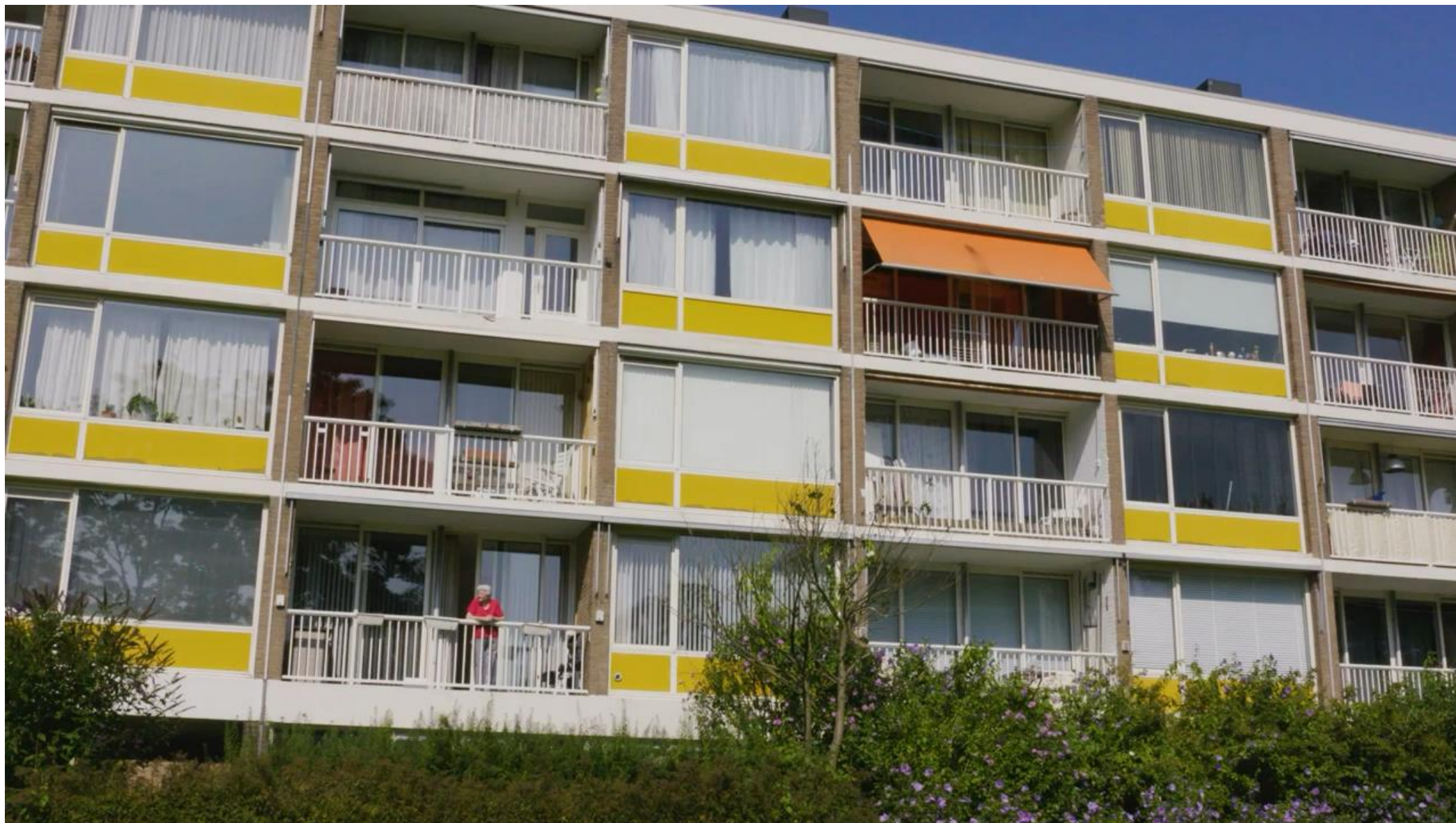
- Individueel of in groep
- Voorlichting over veilig gedrag
- Ouderen met valangst



Ervarings- verhalen

Vallen voorkomen? Voel je net zo vrij als Henny of stap net als Evert over het ongemak heen. Wat kunt u doen om eenvoudig het risico op een val te verlagen?







Aanbod bij u in de buurt

Otago individueel (op
aanvraag groepsgewijs)

Mix van eerder genoemde
programma's

- [activiteit 3]

- [activiteit 2]

- [activiteit 4]

Laat uw medicijnen controleren

Slikt u medicijnen?

Door sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) voelt u zich duizelig, slap of trager.

Daardoor is de kans groter dat u valt.



Laat uw medicijnen controleren



Even testen

- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.








Eet lekker en voedzaam

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede
bouwstoffen binnen.
Zo houdt u uw spieren sterk.





Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezoeten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Eet lekker en voedzaam



Even testen

- Ik weet wat ik iedere dag nodig heb aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik word ouder, dus ik weet dat ik er op moet letten dat ik genoeg eiwitten binnen krijg.
- Ik weet dat ik via de huisarts kan laten testen of ik een tekort aan vitamine D heb waarvoor ik supplementen moet slikken.
- Ik drink dagelijks genoeg water.

Controleer uw ogen

Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts.

Waarom?

Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.



Controleer uw ogen



Even testen

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- Mijn bril poets ik elke dag.
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.

Draag goed passende schoenen

Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt?

Controleer daarom uw schoenen!
Passen ze nog goed?



Draag goed passende schoenen



Even testen

- Ik verzorg mijn voeten goed.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- Ik neem contact op met een podotherapeut als ik pijn of problemen aan mijn voeten heb.



Maak het huis veilig

U kunt uw huis een stuk veiliger maken.

Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val.



Maak het huis veilig



Veilig thuis

- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer, en mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.



Informatie en handige links

Brochure ['Zo blijft u overeind en voorkomt u een val'](#)

Website; <https://veiligheid.nl>



Zijn er nog vragen?

