

# Valpreventie





## Valpreventie

Zorg voor een valvrij leven met deze tips en tricks!

Ben je al eens gevallen in of rond je huis?  
Wil je wat meer informatie rond valpreventie?  
Wil je ervoor zorgen dat je niet valt in je huis?  
Wat kan je zelf doen?  
En welke hulpmiddelen bestaan er?

Dat vind je allemaal terug in deze folder!

# Algemene tips

## Blijf fit en actief

Het is belangrijk om elke dag in beweging te blijven, ook op je oude dag. Zit niet te lang stil en ga eens rechtstaan na 20-30 minuten. Doe elke week oefeningen voor je evenwicht, lenigheid en spierkracht. Bewegen helpt om gezond te blijven en beter te slapen. Dus blijf in beweging!

## Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

Probeer altijd rustig op te staan uit je bed of zetel. Het beste is om dit rustig en in verschillende fasen te doen. Blijf eerst even zitten op de rand van het bed en adem daarbij een paar keer diep in en uit voor je opstaat. Je verkleint zo het risico op een bloeddrukval.

Haast je niet naar de telefoon of bel. Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts!

## Verzorg je voeten

Het soort schoeisel dat je draagt is van groot belang. Het is best dat je gesloten schoenen draagt in de juiste maat die je voeten goed omsluiten. De zool is best plat en met profiel zodat je niet kan uitglijden.

In huis loop je best niet op blote voeten of kousen, enkel kousen met een anti-slip laag zijn goed om rond te lopen. Laat je voeten verzorgen door een pedicure iedere 6 weken om voetproblemen tegen te gaan.

## Let op met medicijnen

Het beste is om het gebruik van medicatie te bespreken met je huisarts, ook als het gaat om pijnstillers. Probeer kalmeer- en slaapmiddelen te vermijden.

## Eet evenwichtig en gezond

Voedsel heeft een invloed op je gezondheid en fitheid. Calcium en vitamine D zorgen voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in melkproducten, calcium verrijkte sojaproducten, vis, groenten en fruit. Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.

Het beperken van alcohol draagt bij tot het beperken van vallen. Drink maximaal 10 standaardglazen per week, spreid dit over meerdere dagen en drink een aantal dagen niet.

## Kijk uit met je ogen

Het is belangrijk om een bril te dragen enkel als je deze nodig hebt. Ga op jaarlijkse controle bij de oogarts. Hou je bril proper en steeds binnen handbereik.

# Tips voor een valveilig huis

HEB JE NOOD AAN WAT EXTRA INFORMATIE?

HIER VIND JE ADVIES PER RUIMTE OM JE HUIS NOG VALVEILIGER TE MAKEN!

## Tips voor de trappen, overloop, zolder en kelder

- Zorg dat je trap en weg naar de kamers voldoende **verlicht** zijn
- Voorzie zowel onderaan als bovenaan de trap een **lichtschakelaar**
- Voorzie elk tredeoppervlak van **antislip**
- Zorg dat je **traploper** goed vastzit
- Zorg voor een **kleurverschil** op de eerste en laatste traprede, zoals een fluostrook. Je verhoogt hiermee de veiligheid van de trede
- Voorzie een **stevig bevestigde trapeuning** die niet doorbuigt
- **Leuning** lopen best 40 cm verder dan de treden om een goede **houvast** te hebben onder- en bovenaan de trap
- Neem elke trap **trede per trede** en hou de leuning vast
- Laat **geen spullen** op je trap of leuning rondslingeren

## Tips voor je keuken

- Voorzie goede **verlichting**
- Gebruik een **huishoudtrap** met een stevige en voldoende **hoge leuning**, zo kan je je ook vasthouden op de bovenste trede. Zorg er wel voor dat het opstapje **antislip treden** heeft
- Zorg ervoor dat de **keukenkasten** zich op de **juiste hoogte** bevinden, dat je niet ver moet reiken of bukken. Zet veelgebruikte spullen **handbereik**
- Zorg voor voldoende **bewegingsruimte**
- Houd de **grond** altijd proper en **vrij van spullen**
- Zorg ervoor dat je **zitmogelijkheid** hebt in je keuken
- **Sluit de keukenkastjes en lades** na gebruik zodat je er niet tegenaan kan lopen

## Tips voor je toilet

- Zorg ervoor dat je **toiletdeur** ook **van buitenaf geopend** kan worden
- Zorg voor genoeg **steunpunten**, zoals het plaatsen van een **handgreep**
- Zorg ervoor dat je **toilet verhoogd** is of gebruik maakt van een toiletverhoger, dit vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan
- Zet je neer op een **stoel met armleuning** als je je **wast** aan de wastafel

## Tips voor je toegangsweg, voordeur en inkom

- **Verlicht** de toegangsweg en de inkom overal goed
- Voorzie een **effen toegangsweg**. Werk eventuele ongelijkheden, zoals uitstekende tegels, weg en zorg ervoor dat de toegangsweg is voorzien van een stroef, antislip oppervlak
- Zorg voor een **vrije toegangsweg van 1,20m** breed. Verwijder plantenbakken en andere objecten
- Verwijder ook **bladeren en mos** van je toegangsweg
- Voorzie **automatische verlichting** aan de voordeur
- Zorg ervoor dat je voor- en achterdeur **gemakkelijk open en dicht** kan
- Zorg voor een **vlotte doorgang** van de voor- en achterdeur
- Installeer of maak gebruik van een **leuning** wanneer de toegangsweg naar je voordeur **trappen** heeft
- Een opstapje aan je voor- of achterdeur is best niet te hoog. Je kan een **hellend vlak** voorzien indien dit toch het geval is
- Een **ruime voordeur** zorgt voor een vlotte evacuatie in geval van nood
- Voorzie **voldoende bewegingsruimte** in de inkom: verwijder stoeltjes en kapstokken die een vrije doorgang belemmeren

- Leg **antislip** onder losse vloerkleedjes of verwijder ze
- Let op met **openstaande deuren**, ze mogen **geen hindernis** vormen
- De **brievenbus** is goed bereikbaar. Dat wil zeggen dat de brievenbus zich **90cm boven de grond** bevindt en dat er een **gleuf** voorzien is aan de brievenbus. Zo kan je niet uitglijden over brieven en kranten

## Tips voor je woonkamer

- Voorzie een **draadloze telefoon** of GSM die je kan meenemen
- Overlaad je woonkamer niet met spullen, voorzie een **doorgang van minstens 90cm breed** zodat je overal gemakkelijk door kan
- Zorg voor een **stoel** met een **goede zithoogte en stevige arMLEUNINGEN**. Dit vergemakkelijkt het zitten en rechtstaan
- Zorg voor **stabiele meubels** waarop je veilig kan steunen
- Werk scherpe hoeken weg met **hoekbeschermers**, zo kan je letsels bij en val beperken
- **Verlicht** je woonkamer voldoende en vermijd schemerlicht
- Verwijder losliggende **tapijten**. Indien je ze niet wil verwijderen, voorzie ze van **antislip**. Vermijd eveneens **snoeren of kabels** die op de grond liggen
- Zorg voor voldoende **ruimte tussen je meubels**, zodat je nergens tegenaan kan lopen en er genoeg bewegingsruimte is

## Tips voor je badkamer

- Zorg dat je badkamerdeur ook van **buitenaf open** kan
- Zorg voor een **stevig zitje** in de badkamer dat ook als steun kan dienen
- Houd de **badkamervloer** altijd **droog**
- Plaats een **antislipmat** in en net voor het bad en de douche, dit voorkomt uitglijden. Plaats de mat wanneer het bad of de douche droog en schoon is en druk daarna goed aan
- Voorzie een **zitbankje** in de douche
- Voorzie **handgrepen** in de douche en aan het bad
- Zorg dat je probleemloos in en uit je bad/douche kan stappen. Een **badopstapje** met antislip is een ideaal hulpmiddel en bestaat in verschillende hoogtes.



## Tips voor je slaapkamer

- Een **draagbare telefoon** of GSM naast het bed is zinvol in geval van nood
- Zorg voor goede **verlichting** die **bedienbaar is vanuit het bed**
- Voorzie je tapijten van **antislip** of verwijder ze
- **Verhoog je bed** tot 50 cm hoogte, zo kan je makkelijker in en uit bed geraken
- Maak ruimte vrij rond je bed zodat er genoeg **bewegingsruimte** is

# Hulp- middelen

Er zijn heel wat goedkope en gebruiksvriendelijke hulpmiddelen die de kans op vallen verlagen. Hier vind je enkele hulpmiddelen terug, sommige kan je aankopen of huren in de LM Zorgshop.

## VIND HULPMIDDELEN BIJ LM ZORGSHOP

Kom langs in onze LM Zorgshops of bestel jouw producten via onze webshop via [www.lmzorgshop.be](http://www.lmzorgshop.be)

Als lid van LM geniet je van 15% korting op elke aankoop.

## Personenalarmsysteem en valknop

### Wat is een personenalarmsysteem?

Een **personenalarmsysteem** of **PAS** is een alarmtoestel waarmee je **dag en nacht hulp** kunt inroepen via een **alarmcentrale**.

Het toestel wordt aangesloten via de **telefoonlijn of** via een **simkaart** en het elektriciteitsnet. De bijhorende **zender** moet steeds rond je **hals of** rond je **pols** gedragen worden en werkt enkel binnen een bepaalde afstand in en rond het geplaatste toestel. Op de toestel staat een **rode knop** die dient ingedrukt te worden **bij noodgevallen**, de knop op de hals- of polszender heeft geen kleur.

Het toestel heeft een ingebouwde luidspreker en microfoon om op beperkte afstand te kunnen communiceren met de alarmcentrale. Nadien **contacteert** de alarmcentrale één van je **mantelzorgers of** een professionele **hulpverlener** indien je geen mantelzorger hebt opgegeven.

### Voor wie is een personenalarmsysteem?

Het is een beveiliging voor personen met een **verhoogd valrisico**. Dit kan gaan over alleenstaanden, ouderen, zieken of personen met een beperking die zelfstandig wonen.



### Hoe vraag ik een personenalarmsysteem aan?

LM Zorgshop regelt het personenalarmsysteem voor jou van A tot Z. Het dossier wordt opgemaakt in samenwerking met de dienst maatschappelijk werk (DMW) en de LM Zorgconsulenten. Het volledige dossier wordt daarna overgemaakt aan de LM Zorgshop die je zullen contacteren om het toestel te plaatsen.



### ○ Antislip

Antislip voorkomt uitglijden op gladde vloeren. Je kan het aankopen als ondermat, strip, sticker of als kant en klare mat. De strip kan je zelf op maat knippen zodat het onder ieder vloerkleed past. Voor je de antislip op de vloer aanbrengt, ontvet je best de vloer.

### ○ Automatische verlichting

Automatische verlichting met bewegingssensor geeft licht als het donker wordt of als er beweging in de buurt is. Het beste is om automatische verlichting te plaatsen aan de trap en gangen die niet goed verlicht zijn.

### ○ Bad- en wastafelbeugel

Een badbeugel naast het bad geeft steun bij het in- en uitstappen. De wastafelbeugel helpt je bij het recht houden aan de wastafel.



### ○ Bad- of douchezit

Een bad- en douchezitje bieden de mogelijkheid om goed ondersteund te baden of te douchen. Het zorgt ervoor dat je op een stabiele en comfortabele manier jezelf kan wassen. Neem voor de aankoop van een bad- of douchezitje de maat op van het bad of de douche, zodat het zitje goed past!

### ○ Boodschappenwagentje

Met een boodschappenwagentje voorkom je onnodige belasting van je schouders en rug.



### ○ Bedverhoger

Een bedverhoger verhoogt de zithoogte en vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtkomen.

### ○ Draadloze telefoon

Je draadloze telefoon kan je altijd meenemen en heb je binnen handbereik. Het zorgt ervoor dat je niet meer over een telefoondraad kan struikelen. Programmeer belangrijke telefoonnummers in je telefoon of hou deze nummers altijd in de buurt van de telefoon.

### ○ Kabelclips en kabelgoot

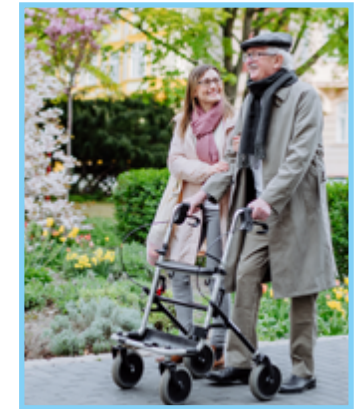
Met kabelclips kan je vrij gemakkelijk kabels wegwerken. Er bestaan verschillende varianten: zelfklevende kabelclips, zadeltjes en ook volledige goten.

### ○ Looprek

Je voortbewegen met een looprek is een stuk makkelijker. Je hebt altijd een steun bij je en je kan allerlei zaken meenemen in het voorziene mandje.

### ○ Rollator

Met een rollator kan je je gemakkelijker voortbewegen, vooral in huis. Een rollator op 3 wielen is alleen geschikt voor binnen. Een rollator op 4 wielen is geschikt voor buiten en binnen.



### ○ Nachtlampje

Nachtlampjes met of zonder sensor geven 's nachts voldoende licht, passen in elk stopcontact en hebben een laag stroomverbruik.

### ○ Stoelverhoger

Stoelverhogers verhogen stoelen naar een meer comfortabele hoogte. Het zorgt ervoor dat je gemakkelijker kan gaan zitten en rechtaan.

### ○ Toiletverhoger

Een toiletverhoger vergemakkelijkt het zitten en rechtaan. Het is belangrijk dat de toiletverhoger stevig wordt bevestigd.





### **LM Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109

9000 Gent

09 223 19 76

[info.ov@lm.be](mailto:info.ov@lm.be)

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

### **Dienst Maatschappelijk Werk**

**Wens je meer informatie of wil je een afspraak maken? Contacteer onze ergotherapeuten.**

09 235 72 86

[ergotherapie.ov@lm.be](mailto:ergotherapie.ov@lm.be)

**Ontdek LM op  
[lmziekenfonds.be](http://lmziekenfonds.be)**