IK NEEM MIJN VALRISICO ONDER DE LOEP EN BESPREEK HET

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

GA JOUW VALRISICO NA

Aan de hand van 4 basisvragen:

1

Verblijf je in een woonzorg-centrum?

Ja → Je hebt een verhoogd valrisico.

Neen → 2

2

Ben je in het afgelopen jaar gevallen?

Ja → Je hebt een verhoogd valrisico.

Neen → 3

3

Voel je je onstabiel als je staat of wandelt?

Ja → Je hebt een verhoogd valrisico.

Neen → 4

4

Ben je bezorgd om te vallen?

Ja → Je hebt een verhoogd valrisico.

Neen → Je hebt een laag valrisico. Lees de tips om dit zo te houden.

Je hebt een verhoogd valrisico.
Vul hierna de checklist in om te ontdekken welke risicofactoren voor jou extra belangrijk zijn.

TIPS
OM VALLEN TE VOORKOMEN

IN BEWEGING BLIJVEN

Train 3 keer per week je evenwicht en spierkracht.

STEVIG SCHOEISEL

Draag goed passende schoenen die je voet volledig omsluiten.

VEILIGE WOONOMGEVING

Vraag advies over aanpassingen die je omgeving veiliger maken.

ZICHT NAKIJKEN

Laat je zicht ieder jaar nakijken bij je oogarts.

MEDICATIE CONTROLEREN

Laat je geneesmiddelen jaarlijks controleren bij je arts of apotheker.

RUSTIG RECHTSTAAN

Adem diep in en uit. Draai voor het rechtstaan even met je polsen en enkels.

CHECKLIST
GA VEILIG DOOR HET LEVEN

Deze checklist heeft drie doelen:

1. Je bent je bewust van de verschillende factoren die een valpartij kunnen uitlokken.
2. Je krijgt inzicht in verschillende acties die je zelf kan ondernemen en waarom deze belangrijk zijn.
3. Je weet bij welke zorgverlener je terecht kan om dit verder te bespreken.

Lees aandachtig de stellingen en duid aan wat voor jou van toepassing is:

☑ Zet een **vinkje** als je dit al doet en ga **verder** naar de volgende stelling.

☐ Laat het vakje **open** als je dit nog niet doet en ga **verder** naar de volgende stelling.

Vul deze checklist in samen met een zorgverlener, familielid of mantelzorger.

Bespreek de volledige checklist met je huisarts of andere zorgverlener.

Besteed extra aandacht aan de risicofactoren waarbij je geen of slechts 1 vinkje hebt gezet.

Geneesmiddelen

- ☐ Ik laat mijn geneesmiddelen regelmatig nakijken door mijn huisarts of apotheker.
- ☐ Ik neem mijn geneesmiddelen steeds op het afgesproken moment.
- ☐ Ik meld bijwerkingen (zoals draaierigheid) van geneesmiddelen aan mijn zorgverlener.

⚠ Het nemen van 4 of meer geneesmiddelen kan jouw valrisico vergroten. Bijwerkingen kunnen je slaperig of draaierig maken.

Bespreek dit met je arts, apotheker of verpleegkundige.

Spierkracht, evenwicht en mobiliteit

- ☐ Ik sta om het halfuur recht zodat ik niet te lang aan een stuk stilzit.
- ☐ Ik doe 3 keer per week oefeningen om mijn spierkracht, evenwicht en mobiliteit te trainen.
- ☐ Ik gebruik indien nodig een gepast loophulpmiddel om me te verplaatsen.

⚠ Voldoende spierkracht en een goed evenwicht helpt je om veilig te kunnen bewegen en laat je zelfzekerder voelen.

Bespreek dit met je arts, kinesitherapeut of ergotherapeut.

Plotse bloeddrukval / duizeligheid bij het rechtstaan

- ☐ Als ik wil rechtstaan, zet ik me eerst rustig rechtop in mijn stoel of bed zodat ik niet duizelig word.
- ☐ Voor het rechtstaan beweeg ik eerst al zittend zachtjes met mijn polsen en enkels.
- ☐ Ik sta rustig recht en wacht tot ik me niet meer duizelig voel.

Snel rechtstaan kan zorgen voor een plotse bloeddrukval, waardoor je duizelig zal worden en jouw risico op een valpartij zal stijgen.

Bespreek dit met je arts, verpleegkundige, zorgkundige, ergotherapeut of kinesitherapeut.

Zicht

- ☐ Ik laat mijn ogen ieder jaar controleren bij de oogarts.
- ☐ Ik reinig mijn bril minstens dagelijks.
- ☐ Ik draag mijn bril of contactlenzen altijd wanneer dit nodig is.
- ☐ Ik zorg voor voldoende verlichting, zowel binnen als buiten.

Slecht zicht kan jouw valrisico doen stijgen en ervoor zorgen dat je niet meer stevig op je benen blijft staan.

Bespreek dit met je arts, oogarts, verpleegkundige, ergotherapeut of zorgkundige.

Urineverlies

- [ ] Ik ga regelmatig op vaste tijdstippen naar het toilet.
- [ ] Ik verplaats me rustig naar het toilet en probeer me niet te haasten.
- [ ] Ik volg een blaastraining of oefenprogramma voor mijn bekkenbodemspieren.

Bij urineverlies kan je je soms haasten om naar het toilet te gaan, ga je te snel opstaan en ben je minder voorzichtig. Hierdoor is het risico op duizeligheid en valpartijen groter.

Bespreek dit met je arts, verpleegkundige, zorgkundige, kinesitherapeut of ergotherapeut.

Voeten en schoeisel

- [ ] Ik draag goed passende, stevige schoenen die mijn voet volledig omsluiten met een platte zool en goede sluiting.
- [ ] Ik laat mijn voeten regelmatig nakijken en behandelen voor bv. eelt, ingegroeide nagels, eksteroog ...
- [ ] Binnen draag ik geen instappers of losse pantoffels.

Voetproblemen en onaangepast schoeisel verhogen het risico op uitglijden, struikelen en vallen, en veroorzaken vaak pijn. Ook op (antislip)kousen of op blote voeten wandelen verhoogt het valrisico.

Bespreek dit met je arts, kinesitherapeut, ergotherpeut, zorgkundige, verpleegkundige of podoloog.

Bezorgdheid om te vallen

- [ ] Ik weet hoe ik moet rechtkomen na een val.
- [ ] Ik volg een specifiek oefenprogramma met spierverstevigende en evenwichtsoefeningen (bv. VL-Otago, Tai Chi).
- [ ] Ik gebruik indien nodig een gepast loophulpmiddel om me te verplaatsen.

Door je bezorgdheid om te vallen zal je bepaalde activiteiten, die je eigenlijk nog kan, niet meer uitvoeren. Hierdoor ga je minder bewegen, waardoor je spierkracht en evenwicht afnemen en je valrisico verhoogt.

Bespreek dit met je arts, verpleegkundige, kinesitherapeut, ergotherapeut of zorgkundige.

Voeding en vitamine D

- [ ] Ik eet gezonde voeding rijk aan calcium, eiwitten en vitamine D (bv. melkproducten, peulvruchten, graanproducten, vis, vlees...).
- [ ] Ik ga elke dag minstens 15 minuten naar buiten, want zonlicht is goed voor de aanmaak van vitamine D.
- [ ] Ik bespreek de inname van voedingssupplementen (bv. eiwitten, calcium of vitamine D) met mijn arts alvorens deze te nemen.

Een tekort aan calcium, eiwitten en vitamine D zorgt voor broze botten en minder sterke spieren. Dit zorgt voor een verhoogd risico op valpartijen.

Bespreek dit met je arts, verpleegkundige, zorgkundige of diëtist.

Onveilige omgeving en risicogedrag

- ☐ Ik zorg voor voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik overal veilig door kan.
- ☐ Ik verwijder losse matten, snoeren of andere obstakels waarover ik kan struikelen.
- ☐ Ik laat waar nodig hulpmiddelen installeren (bv. handvaten, toiletverhoger) en gebruik deze op een correcte manier.

Jouw woonomgeving en gedrag kunnen zorgen voor risicosituaties (bv. haasten, onvoldoende verlichting, losliggende tapijten, gladde vloer, drempel, rommel ...)

Bespreek dit met je arts, ergotherapeut, verpleegkundige, kinesitherapeut of zorgkundige.

Problemen met stemming, geheugen en oriëntatie

- ☐ Ik zorg voor een duidelijke tijdsaanduiding (bv. klok, kalender).
- ☐ Ik zorg voor voldoende lichaamsbeweging (bv. wandeling, fietsen, spierkracht- en evenwichtsoefeningen).
- ☐ Ik neem deel aan sociale activiteiten (bv. spelnamiddag, etentjes, wandelingen ...).

Gevoelens van somberheid, verwardheid, geheugenproblemen of oriëntatieproblemen kunnen een invloed hebben op je valrisico.

Bespreek dit met je arts, verpleegkundige of ergotherapeut.

MIJN NOTITIES

Voor meer info over val- en fractuurpreventie, scan de QR-code of surf naar www.valpreventie.be

© Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), 2025

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
is zorgzaam en gezond samenleven