



Eén tegen allen, allen tegen vallen!

De 10de editie van de Week van de Valpreventie wordt een heuse strijd. Zo dagen we de vijf Vlaamse provincies en Brussel uit om de strijd aan te gaan tegen elkaar voor de titel van 'beste valpreventieprovincie van het jaar'. Deze strijd wordt bepaald via vier opdrachten die focussen op belangrijke valrisicofactoren.

Belangrijke valrisicofactoren

Verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit

In diverse studies worden stoornissen in evenwicht, spierkracht of mobiliteit gerapporteerd als belangrijke voorspellers van valincidenten. Daarnaast heeft regelmatig bewegen tal van voordelen: versterking van het immuunsysteem, verminderen van stress, behouden of bekomen van een gezond gewicht, verminderd risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartproblemen.



Ongezonde voeding



Naast het belang van bewegen is ook gezonde voeding essentieel om spieren en beenderen sterk te houden. Vooral calcium, vitamine D en eiwitten zijn nodig voor een goede werking van de spieren en voor stevige botten. Tekortkomingen zorgen voor verzwakking, een groter risico op verwonding bij het vallen en een slecht herstel.

Onveilige omgeving

Een derde risicofactor die dit jaar in de kijker komt, is de onveilige omgeving rondom het huis. De omgeving heeft een belangrijke invloed op de mate van fysieke activiteit. De aan- of afwezigheid van voorzieningen in de gemeente of stad kunnen de mate van beweging bij de oudere bewoners op een positieve of negatieve manier beïnvloeden. Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken, ... kunnen ervoor zorgen dat ouderen meer buiten komen en bewegen. Ga ook voor een veilig huis: geen gladde of natte vloeren, geen losliggende kabels of omkrullende tapijten, zorg voor voldoende verlichting, gebruik van hulpmiddelen zoals handgrepen, een veilige trapladder, ...



Onaangepast schoeisel



Een laatste risicofactor waarop dit jaar gefocust wordt, is onaangepast schoeisel. Het dragen van onaangepast schoeisel zoals schoenen met gladde zool, teenslippers, loszittende pantoffels, ... is ook een belangrijke valrisicofactor. Schoeisel heeft namelijk een invloed op het evenwicht en verhoogt het risico op uitglijden, struikelen en vallen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen, verhoogt het valrisico. Veilig schoeisel omsluit de voet, heeft de juiste maat, een stevige hielkap, geen of een lage hak, een stevige zool en een goed sluitingsmechanisme.