Artikel 11de Week van de Valpreventie

# Lange versie

Valpartijen bij oudere mensen komen vaak voor, met hoge gezondheidszorgkosten voor de oudere en de maatschappij. Maar liefst één op drie 65-plussers komt jaarlijks ten val. Bij ouderen in een woonzorgcentrum valt minstens de helft van hen. Zo’n valpartijen hebben een grote negatieve impact op de kwaliteit van leven van oudere personen. Een val heeft vaak ernstige gevolgen op diverse vlakken. Denk maar aan lichamelijke gevolgen, zoals kneuzingen, verstuikingen en breuken. Op psychologisch en sociaal vlak veroorzaakt een val vaak valangst, sociale isolatie en depressie. Maar er is hoop! Een val kan voorkomen worden wanneer de onderliggende risicofactoren worden aangepakt met preventieve maatregelen. Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, worden enkele belangrijke valrisicofactoren in de kijker geplaatst.

* Eén van de meest belangrijke valrisicofactoren is een **verminderd evenwicht en een beperkte spierkracht en mobiliteit**. Dit verhoogt het valrisico, omdat de houdingscontrole wordt verstoord. Regelmatige lichaamsbeweging voorkomt deze afname en beschermt je dus tegen vallen!
* Een andere valrisicofactor is **ongezonde voeding**. Gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden en dus het valrisico te verminderen. Calcium, vitamine D en eiwitten dragen bij tot een goede werking van de spieren en stevige botten en verminderen zo het valrisico.
* Een derde valrisicofactor is een **onveilige woonomgeving**. De meeste valpartijen vinden plaats in de woonomgeving. Onvoldoende verlichting, vloerkleden, verhoogjes, gladde vloeren of rommel zijn hier meestal de oorzaak van. Heel wat valpartijen kunnen voorkomen worden door aanpassingen in de woonomgeving, zoals stevige leuningen, extra verlichting of vloerkabelgoten voor losliggende snoeren.
* De vierde en laatste valrisicofactor waarop dit jaar wordt gefocust, is een **slecht zicht**. In staat zijn om obstakels te kunnen zien, is belangrijk om een valpartij te vermijden. Indien je zicht verminderd of belemmerd is, moet je nog meer vertrouwen op de houdingscontrole door je spieren. Afwijkingen van het zicht (bijziend, verziend of oogziekten), slecht gebruik en onderhoud van een bril of onvoldoende verlichting in en rond de woning zijn elementen die bijdragen aan het valrisico.

|  |
| --- |
| Ook in 2022 organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo’s en het Vlaams Instituut Gezond Leven de Week van de Valpreventie. Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. Doen jullie opnieuw mee?  De **11de editie van de Week van de Valpreventie**, die doorgaat van **25 april tot en met 1 mei 2022**, draagt de slogan **‘Eén tegen allen, allen tegen vallen’**. Ook dit jaar dagen we opnieuw de vijf Vlaamse provincies en Brussel uit om de strijd tegen elkaar aan te gaan voor de titel van **‘beste valpreventieprovincie van 2022’**. Aan de hand van vier ludieke opdrachten proberen we belangrijke valrisicofactoren onder de aandacht te plaatsen.  Meer informatie kan je terugvinden op de website www.valpreventie.be. |

# Middellange versie

Valpartijen bij oudere personen zijn een veelvoorkomend probleem en hebben vaak een grote negatieve impact op de kwaliteit van leven. Maar liefst één op drie 65-plussers komt jaarlijks ten val. Bij ouderen in een woonzorgcentrum valt minstens de helft van hen. Maar er is hoop! Een val kan voorkomen worden wanneer de onderliggende risicofactoren worden aangepakt met preventieve maatregelen. Enkele van deze risicofactoren zijn:

* **Verminderd evenwicht en een beperkte spierkracht en mobiliteit**: de beste remedie om valpartijen te voorkomen is dagelijks bewegen. Want rust roest en verhoogt het valrisico!
* **Ongezonde voeding**: gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden. Vooral calcium, vitamine D en eiwitten zijn onmisbaar.
* **Onveilige woonomgeving**: het regelmatig evalueren en aanpassen van de woonomgeving, zoals stevige leuningen en extra verlichting, kunnen heel wat valpartijen voorkomen.
* **Slecht zicht:** in staat zijn om obstakels of onveilige situaties goed te zien, is belangrijk en beschermt je tegen een val. Laat je ogen dus regelmatig controleren.

Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, wordt val- en fractuurpreventie in de kijker geplaatst.

Meer informatie kan je terugvinden op de website [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

# Korte versie

Valpartijen bij oudere personen zijn een veelvoorkomend probleem. Maar liefst één op drie 65-plussers komt jaarlijks ten val. Bij ouderen in een woonzorgcentrum valt minstens de helft van hen. Maar er is hoop! Een val kan voorkomen worden wanneer de onderliggende risicofactoren worden aangepakt met preventieve maatregelen. Enkele van deze risicofactoren zijn:

* ‘Verminderd evenwicht en een beperkte spierkracht en mobiliteit’
* ‘Ongezonde voeding’
* ‘Onveilige woonomgeving’
* ‘Slecht zicht’

Tijdens de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 25 april tot en met 1 mei 2022, wordt val- en fractuurpreventie in de kijker geplaatst.

Meer informatie en de overige risicofactoren kan je terugvinden op de website [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).