

REDACTIONEEL ARTIKEL

EEN VAL VERMIJDEN: 6 TIPS

Auteur: Logo Kempen

EEN VAL VERMIJDEN: 6 TIPS

**1/ Blijf fit en actief**

Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt jouw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico.

**2/ Zorg voor jouw voeten**

Je draagt best goede schoenen:

* Een schoen die de hele voet omsluit
* Een stevige, platte zool met reliëf
* Een goede sluiting (velcro of veters)

**3/ Ga voor een veilig huis**

* Zorg ervoor dat er geen losliggende matten en tapijten in huis liggen, maar bevestig ze met een goede antisliplaag of strips. Kleef ook antislip op de traptreden.
* Haal losliggende snoeren weg.
* Zorg voor voldoende verlichting.
* Plaats dingen die regelmatig gebruikt worden binnen handbereik. Moet je toch iets op hoogte nemen, gebruik dan een stevige en stabiele trapladder in plaats van een stoel.
* Loop niet op natte vloeren.
* Laat niets rondslingeren.
* Plaats stevige handgrepen aan de wc, het bad en de douche.
* Zorg voor voldoende beweegruimte, vooral als je een loophulpmiddel zoals een stok of rollator gebruikt.
* Haast je niet naar de deur of de telefoon als er wordt gebeld.

**4/ Kijk met je ogen**

* Draag een bril als je er een nodig hebt.
* Leen geen bril van iemand anders.
* Reinig dagelijks jouw brilglazen.
* Ga naar de oogarts als je voelt dat jouw ogen achteruitgaan en ga regelmatig op controle.
* Leg jouw bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje.

**5/ Let op je voeding**

Een gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden:

* Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium en vitamine D zoals vis, melkproducten, broccoli, Chinese kool, spinazie, rammenas, radijsjes, abrikoos, appel, dadels, kiwi, pruimen. De inname van extra calcium en vitamine D kan je met jouw huisarts bespreken.
* Wees matig met alcohol. Hoe ouder je wordt, hoe gevoeliger je immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol. Drink daarom niet meer dan 1 alcoholische consumptie per dag.
* Rook niet, want roken verhoogt het risico op broze botten.

**6/ Vaak duizelig bij het rechtstaan?**

* Zwaai vooraleer je opstaat de benen voorzichtig uit bed of uit de zetel en blijf rechtop zitten tot je niet meer duizelig bent. Adem een aantal keren diep in en uit. Plaats vervolgens beide voeten naast elkaar en zet ze plat op de grond. Steun met jouw handen op de knieën en sta langzaam recht.
* Pas jouw gedrag aan: neem bijvoorbeeld de tijd als iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt, doe niets overhaast.
* Bespreek vaak terugkomende duizeligheid met de huisarts.

Meer lezen: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*