

Belang van het dragen van aangepaste schoenen/pantoffels

Vallen is een frequent probleem bij ouderen.

Ongeveer één op drie van de thuiswonende 65-plussers valt minstens een keer per jaar. Naarmate men ouder wordt, verhoogt de kans op vallen. Dit kan ernstige gevolgen hebben.

Eén van de oorzaken van vallen, is het dragen van onveilige schoenen. Het is dus belangrijk om aangepaste schoenen/pantoffels te dragen.

Aangepast schoeisel biedt de nodige stevigheid aan de voeten en geeft meer stabiliteit bij het stappen. Dit komt de mobiliteit van de persoon ten goede.

Welke schoenen/pantoffels draag je beter niet?

- ✗ Open schoenen/pantoffels



- ✗ Schoenen/pantoffels met weinig steun en/of versleten schoenen



- ✗ Schoenen met hoge hakken



- ✗ Schoenen met gladde zolen of met een te sterke anti-slipzool (deze laatste zijn vooral bedoeld voor activiteiten buitenshuis)



Welke schoenen/pantoffels kan je wel dragen?

- ✔ Gesloten pantoffels/instappers



- ✔ Gesloten schoenen met veters



- ✔ Gesloten schoenen met velcro



- ✔ Aangepaste sandalen



Aanschaffen nieuwe schoenen: waar letten we best op

- Goede schoenen/pantoffels hebben een juiste pasvorm:
 - Ze zijn ruim genoeg en veroorzaken geen drukpunten bij het dragen, maar mogen ook niet overdreven ruim zijn.
 - Ze zijn aanpasbaar (bv. sluiting met velcro of veters) als de voeten opzwellen.
- Schoenen/pantoffels zijn comfortabel om aan te doen (velcro-sluiting, elastische veters ...)
- Schoenen/pantoffels hebben een stevige, platte zool met reliëf. Let op: niet té veel anti-slip.

Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met de ergo-therapeuten van de afdeling geriatrie of de expert valpreventie.

Zij zijn elke weekday bereikbaar van 8 tot 12.45 uur en van 13.30 tot 16.30 uur via 09 387 72 66.



Aangepast schoeisel



6052 3282 – april 2021

