

# Valpreventie 'Op de valreep'



ERGOTHERAPIE



**MARIA  
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Het is bekend dat vallen een ernstig probleem is. De kans om te vallen neemt toe met de leeftijd. Een val kan ernstige gevolgen hebben.

In deze folder schetsen wij het belang van bewegen en geven wij graag een aantal tips om vallen te voorkomen. Je vindt hier ook oefeningen terug die je thuis zelfstandig kan uitvoeren.

## Belang van bewegen

Dagelijks bewegen is zeer belangrijk voor een goede conditie. Zo voorkom of verminder je de kans op valpartijen. Door te bewegen krijg je een betere bloedsomloop, sterkere botten en spieren en een betere uithouding. Kortom, je voelt je algemeen beter en fitter!

Bovendien lukken de dagelijkse activiteiten ook beter.

Een halfuurtje per dag wandelen, fietsen op een hometrainer of je dagelijkse activiteiten blijven uitvoeren is aan te raden.

## Oefeningen

We geven je enkele oefeningen mee die je thuis zelfstandig kan uitvoeren. Het aantal keren dat je deze oefeningen uitvoert, kan je zelf bepalen. Het is vooral belangrijk te luisteren naar je lichaam en je grenzen te respecteren.

### Knieën heffen



### Door de knieën buigen



### Op de tenen staan



### Benen zijwaarts strekken



### Benen achterwaarts strekken



Hou je steeds goed vast bij het uitvoeren van een oefening.

## Hulpmiddelen

Laat je steeds professioneel adviseren bij het aanschaffen van hulpmiddelen zoals een rollator, badzit, toiletverhoger, nachtstoel, personenalarm ...

De ergotherapeut kan instaan voor informatie rond hulpmiddelen. 'Ergo aan huis' komt op huisbezoek om de woning te screenen en advies rond aanpassingen te geven zodat je zo zelfstandig mogelijk thuis kan functioneren.

Meer informatie kan je steeds verkrijgen op:



## Wat als je toch valt?

Tracht rustig te blijven.

Ben je alleen? Probeer dan iemand te contacteren, of gebruik je personenalarm.



## Hoe rechtekomen na een val?

- Rol om tot je op je buik ligt.
- Steun op beide handen en knieën.
- Kruip naar een stabiel voorwerp (bv. stoel, zetel, bed ..) waarop je kan steunen om recht te komen.
- Steun met je handen op het voorwerp en hef je knieën op zodat één been gebogen is met je voet plat op de grond.
- Duw je af en ga zitten op het voorwerp.
- Sta pas recht als je bekomen bent.

Maak je angst voor vallen bespreekbaar zodat je bewegen uit schrik niet gaat mijden.



## Oefenprogramma

Dit is een eerste aanzet van ons valpreventie programma.

Bijgevoegd krijg je:

- Een checklist over een veilige valomgeving (je kan hierover meer informatie verkrijgen bij de ergotherapeut).
- Informatie rond 'Ergo aan huis'.
- Oefeningen.

Indien je thuis nog vragen hebt, kan je een ergotherapeut en/of kinesitherapeut contacteren.

Ergo valpreventie: 09 246 99 36

Beter voorkomen dan genezen!

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**MARIA  
MIDDELAES**

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent  
09 246 46 46 | [www.mariamiddelares.be](http://www.mariamiddelares.be) | [info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be)

SAP 10324 | April 2019

Volg ons ook op:

