



# Interessante weetjes



**Elke 4 minuten komt er een  
65-plusser op de spoed  
eisende hulp na een val**

waar = A

niet waar = B



**Welke ongevallen gebeuren vaker bij ouderen?**

verkeersongevallen = A

valongevallen in huis = B



**Hoe ouder je wordt, hoe  
hoger de kans op een val**

waar = A

niet waar = B



## Wat veroorzaakt het vaakst een val?

uitglijden = A  
struikelen = B



**Mensen die bang zijn om te  
vallen, zijn voorzichtiger en  
vallen daardoor minder  
vaak**

waar = A

niet waar = B



**Een val kan grote negatieve gevolgen hebben voor het welzijn van een oudere en de naaste**

waar = A

niet waar = B



**Je kunt zelf veel doen om  
een val te voorkomen**

waar = A

niet waar = B

**Een val is vaak het gevolg van  
verschillende factoren**



# Persoonlijke factoren

Verminderde balans en  
spierkracht

Verminderd zicht &  
gehoor



Ziekten zoals hart- en  
vaatziekten

Medicijngebruik



Voedingstoestand

Cognitieve achteruitgang



# Omgevingsfactoren



Onvoldoende verlichting

Obstakels (snoeren,  
spullen, drempels)

Losse kleden



Slechte / gladde  
schoenen of pantoffels

Ongelijke bestrating

Slecht onderhouden/  
ingestelde rollator





## Hoe voorkom je een val?

1. Weten dat je valrisico hebt
2. Actie ondernemen



## Hoe voorkom je een val?

1. Weten dat je valrisico hebt
2. Actie ondernemen

# Laag, matig of hoog valrisico?

## Veilig op de been blijven? Ontdek jouw valrisico



### Stap 1: Bekijk jouw situatie

|                                                         | Ja                       | Nee                      |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| > Ben je gevallen in het afgelopen jaar?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Ben je bang om te vallen?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Heb je moeite met bewegen, lopen of evenwicht houden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

☐ Nee op alle vragen → Laag valrisico

☐ Ja op één of meer vragen → Ga door naar stap 2

### Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico

|                                                                                                               | Ja                       | Nee                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| > Had je verwondingen na je val en ben je hiervoor bij de dokter of in het ziekenhuis geweest?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Ben je vaker dan één keer gevallen in het afgelopen jaar?                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Ben je gevallen doordat je flauwviel?                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Kon je niet zelf opstaan na de val?                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Heb je hulp nodig bij een of meer van de volgende taken: koken, tuinieren, stofzuigen of boodschappen doen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

☐ Ja op één of meer vragen → Hoog valrisico

☐ Nee op alle vragen → Ga door naar stap 3

De looptest wordt door een professional afgenomen

### Stap 3: Doe de looptest met een professional

Uitslag van de looptest: \_\_\_\_\_

☐ Looptest < 4 seconden → Laag valrisico

☐ Looptest ≥ 4 seconden → Matig valrisico

Of verwijst  
naar de  
online test

## IK STA STERK

Hoe sterk sta jij? Door de test te doen, weet je jouw risico op vallen. Ook krijg je direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is anoniem en duurt ongeveer 3 minuten.

Start de risicotest voor vallen

veiligheid@nl  Over deze test



[www.testjevalrisico.nl](http://www.testjevalrisico.nl)



# Tips om een val te voorkomen



**Bij een medicatiebeoordeling  
bekijkt de apotheker of je  
medicijnen slikt die  
de kans op een val vergroten.**

waar = staan  
niet waar = zitten

# Tips om een val te voorkomen



## Medicatie

- Vraag aan de apotheker of nieuwe medicatie past bij andere medicijnen
- Slik je meerdere medicijnen of supplementen? Doe jaarlijks medicatiecheck bij de apotheker of huisarts

## Kosten

Een medicatiecheck is in de eigen apotheek en is gratis. Het heeft geen invloed op het eigen risico.



**Hoeveel procent van de valpartijen bij 65-plussers heeft te maken met te weinig bewegen?**

20% = staan

40% = zitten

# Tips om een val te voorkomen



## Trainen van evenwicht en spierkracht

- Niet te lang achter elkaar zitten
- Elke dag oefeningen voor evenwicht en spierkracht

### Oefening 1: Plaatsmaker

Opstaan zonder handen

> 5x achter elkaar

> 2x per dag



### Oefening 2: Voetsie

Op uw tenen staan

> 5x achter elkaar

> tijdens het aankleden



## Tips om een val te voorkomen



## Bewegen in een groep

- Bijvoorbeeld in het buurthuis of sportschool, denk aan *sociaal vitaal in kleur* speciaal voor oudere migranten
- Matig of hoog valrisico? Dan zijn er speciale valpreventie trainingen.
- Elke gemeente heeft zijn eigen aanbod, informeer daar!

**Het verzorgen van uw  
voeten maakt  
de kans op een val kleiner.**



waar = staan  
niet waar = zitten

## Tips om een val te voorkomen

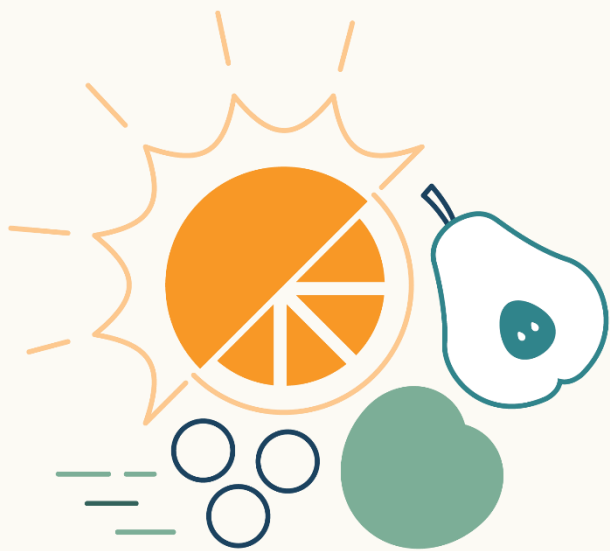


### Goed passende schoenen

- Goede pasvorm, stugge zool, hak < 4 cm
- Ga naar de pedicure of podotherapeut als er voetproblemen zijn

### Kosten

Basisverzekering vergoed alleen podotherapie en pedicure bij een diabetische voet. Informeer bij de huisarts.



**Als je ouder bent dan 50 jaar, dan zijn eiwitten extra belangrijk.**

waar = staan  
niet waar = zitten

## Tips om een val te voorkomen



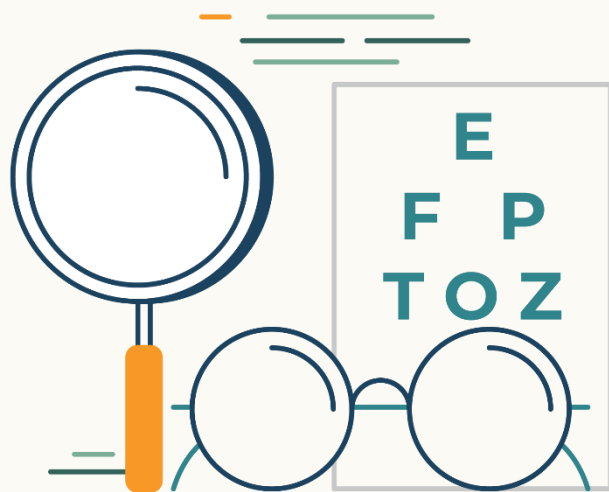
## Lekker en voedzaam eten

- Eet voldoende groente en fruit
- Voldoende eiwitten, calcium & vitamine D
- Drink 1,5 - 2 liter vocht
- Eet niet te weinig maar ook niet te veel
- Let op met vitamines/supplementen en medicatie

Meer weten? Vraag een diëtist of kijk op [Eten na je 70ste | Voedingscentrum](#)

## Kosten

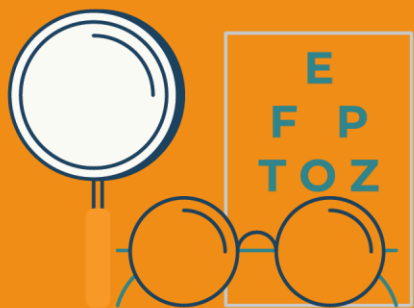
Basisverzekering vergoed 3 uur dieetadvies bij ondergewicht, overgewicht of andere medische problemen. Let op: dit valt onder het eigen risico.



**Mensen die minder goed zien, hebben een grotere kans om te vallen.**

waar = staan  
niet waar = zitten

# Tips om een val te voorkomen



## Ogen

- Doe jaarlijks een oogtest bij opticien of optometrist
- Poets de bril elke dag
- Zorg voor voldoende licht in huis

## Kosten

Een oogtest bij de opticien is gratis. De optometrist wordt niet vergoed uit de basisverzekering.



**Een ergotherapeut kan je helpen het huis veiliger te maken.**

waar = staan  
niet waar = zitten

# Tips om een val te voorkomen



## Maak het huis veilig

- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weg gewerkt
- Stroeve vloeren, ook in de badkamer, vloerkleden hebben een antislip-laag
- De trap is vrij van spullen
- Laat een loophulpmiddel goed instellen en jaarlijks controleren, bijvoorbeeld door een ergotherapeut

### Kosten

Basisverzekering vergoed 10 uur ergotherapie. Let op: dit valt onder het eigen risico

### Denk ook aan de ouderenadviseur

Gratis informatie en advies voor 55+'ers om zelfstandig te kunnen blijven wonen.