

**Ergotherapie
Terneuzen**



FYSIO FORTA

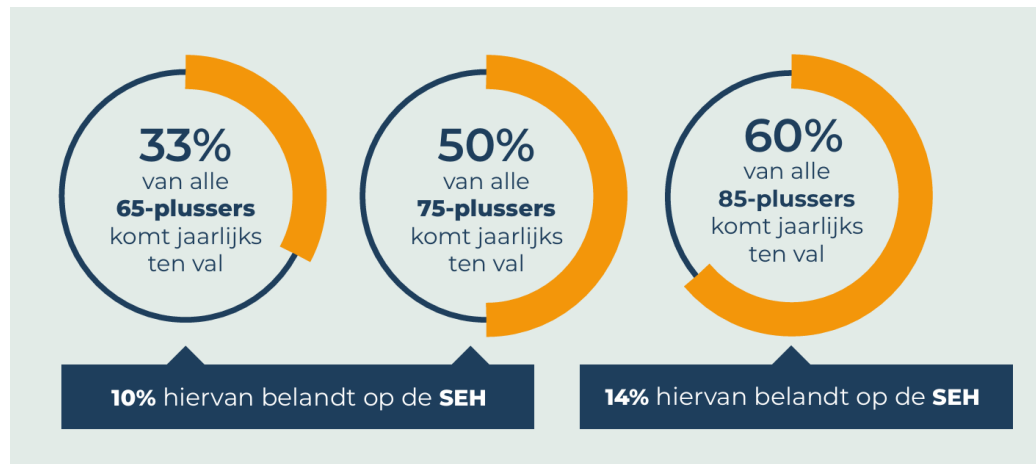
Informatiebijeenkomst

Valpreventie

Terneuzen 21 september 2026 | 14:00u

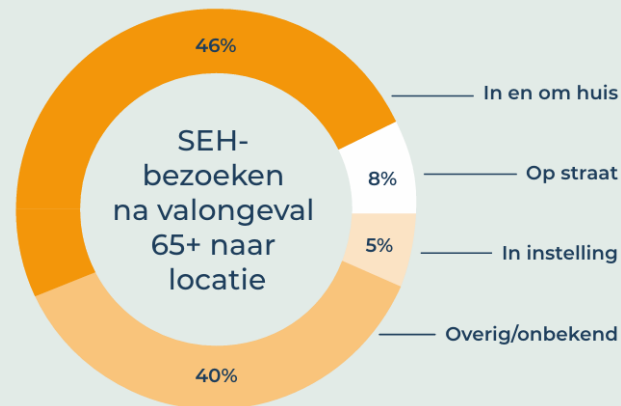
Elien Saey-Van Peteghem en Suat Babacanoglu | Ergotherapie Terneuzen en Fysio Forta Terneuzen | In opdracht van SV DOW

Waarom valpreventie?



- Botbreuken, hersenletsel (heup, pols)
- Angst om te vallen
- Minder zelfstandigheid en eenzaamheid

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis*



Valrisicofactoren



6 Valrisicofactoren

1 Medicijnen



2 Gezichtsvermogen



3 Spierkracht & balans



4 Valangst & gedrag



5 Schoeisel



6 Omgeving & woning



1

Medicijnen

Wist u dat sommige medicijnen uw valrisico verhogen?

? Vanaf hoeveel medicijnen is er een verhoogd valrisico?

A) 3 medicijnen

B) 8 medicijnen

C) 5 medicijnen

D) 10 medicijnen

? Welk type medicijn verhoogt het valrisico NIET?

A) Slaapmiddelen

B) Vitaminen

C) Bloeddrukverlagende middelen

D) Antidepressiva

1

Medicijnen

Wist u dat sommige medicijnen uw valrisico verhogen?

? Vanaf hoeveel medicijnen is er een verhoogd valrisico?

A) 3 medicijnen

C) 5 medicijnen ✓

B) 8 medicijnen

D) 10 medicijnen

? Welk type medicijn verhoogt het valrisico NIET?

A) Slaapmiddelen

C) Bloeddrukverlagende middelen

B) Vitaminen ✓

D) Antidepressiva



1

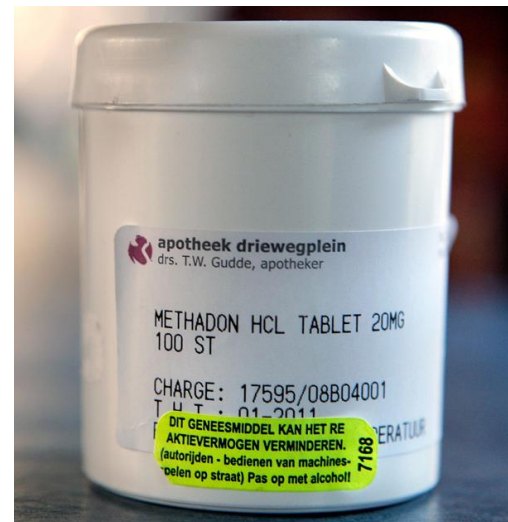
Medicijnen – Wat kunt u doen?

Medicijnen die het valrisico verhogen:

- Slaapmiddelen & kalmerende middelen
- Bloeddrukverlagende middelen
- Antidepressiva
- Plasmiddelen (diuretica)

Tips

- Vraag uw huisarts/apotheek om een medicatiereview
- ≥ 5 medicijnen? Extra alert zijn op duizeligheid
- Draag altijd een actueel medicijnпасje bij u



2

Gezichtsvermogen

Goed zicht is cruciaal voor een goede balans!

? **Hoe vaak moet u uw ogen laten controleren?**

A) Eens per jaar

B) Eens per 5 jaar

C) Eens per 2 jaar

D) Alleen als u klachten heeft

? **Welke situatie verhoogt het valrisico door gezichtsproblemen?**

A) Lezen met een bril

B) Te veel slapen

C) Van binnen naar buiten gaan

D) Sporten

2

Gezichtsvermogen

Goed zicht is cruciaal voor een goede balans!

? Hoe vaak moet u uw ogen laten controleren?

Eens per jaar ✓

Eens per 2 jaar

Eens per 5 jaar

Alleen als u klachten heeft

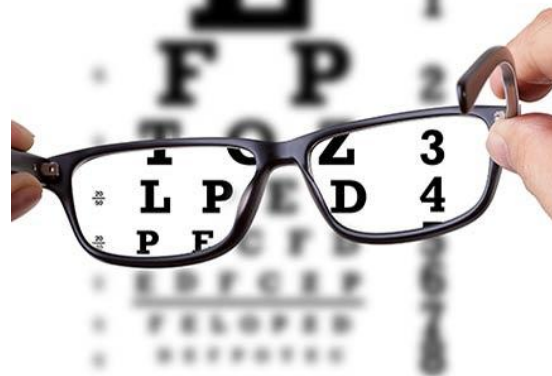
? Welke situatie verhoogt het valrisico door gezichtsproblemen?

Lezen met een bril

Van binnen naar buiten gaan ✓

Te veel slapen

Sporten



2

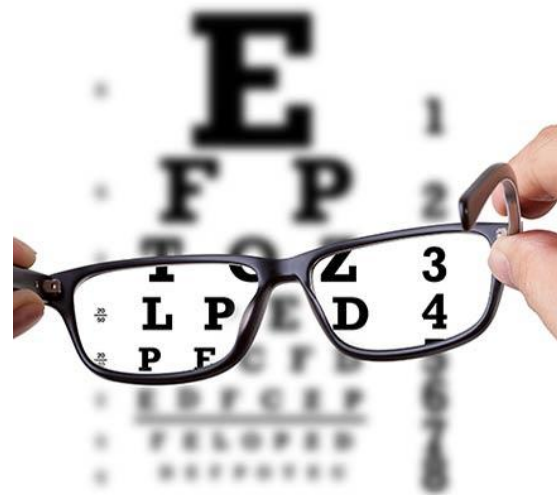
Gezichtsvermogen – Wat kunt u doen?

Risicosituaties voor uw ogen:

- Moeite met diepteziën – trap, stoeprand
- Verouderde bril – laat aanpassen!
- Overgang binnen ↔ buiten: ogen hebben aanpassingstijd
- 's Nachts naar de wc zonder licht

Tips

- Ogen controleren: minimaal eens per 1 jaar
- Nachtlampje in gang en badkamer
- Wacht even bij de deur als u van buiten naar binnen gaat



2

Gezichtsvermogen – Wat kunt u doen?

Het effect
van
verlichting
op uw
zicht:



Zeer donker



Donker



Schemerlicht



Dim licht



Helder licht

3

Spierkracht & Balans

De meest beïnvloedbare valrisicofactor!

? Welke spiergroep is het belangrijkst voor valpreventie?

A) Armspieren

B) Beenspieren

C) Buikspieren

D) Rugspieren

3

Spierkracht & Balans

De meest beïnvloedbare valrisicofactor!

? Welke spiergroep is het belangrijkst voor valpreventie?

A) Armspieren

C) Buikspieren

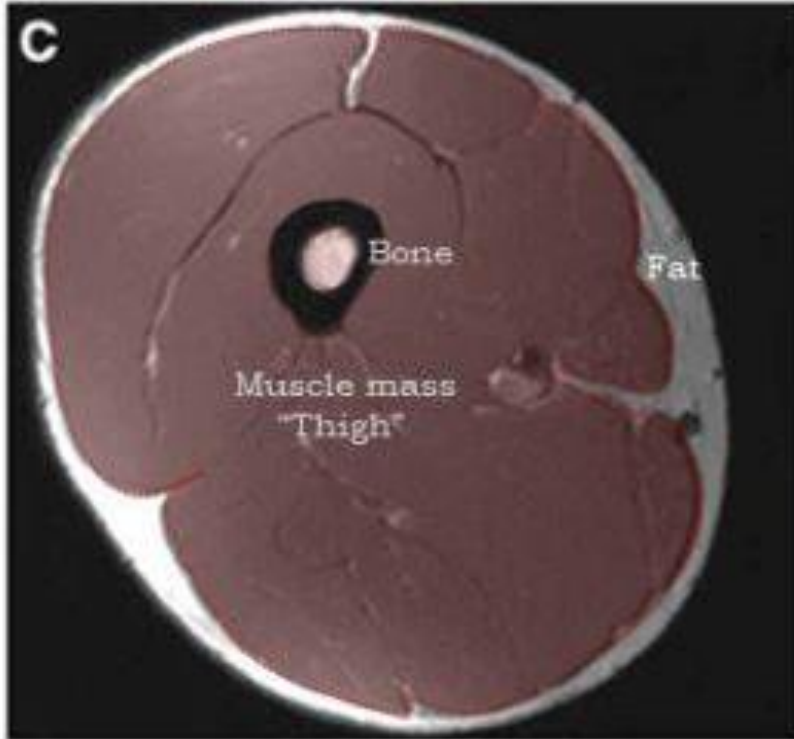
B) Beenspieren ✓

D) Rugspieren



3

Spierkracht & Balans



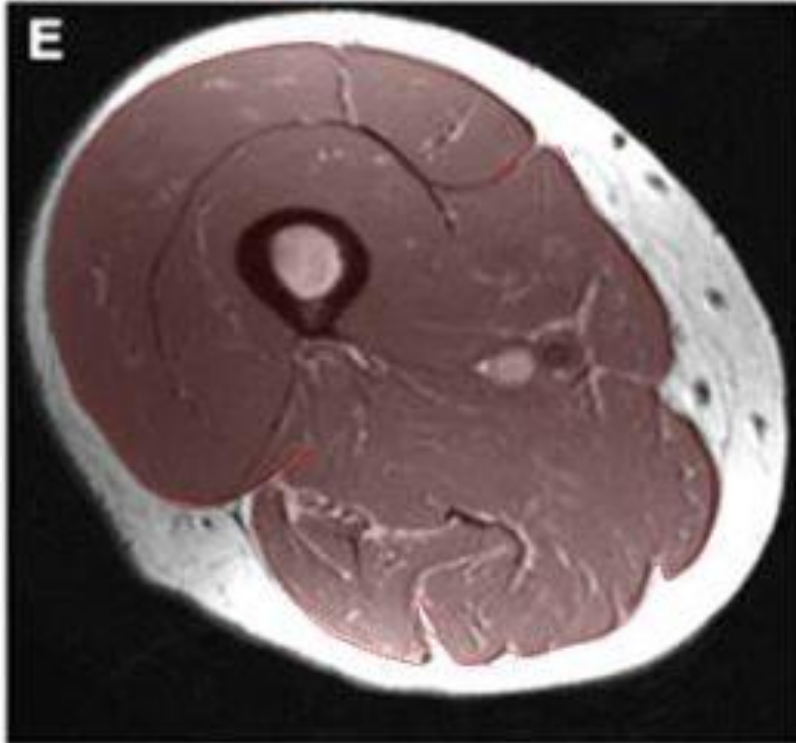
Man: 24jaar, 76kg

Spier massa: 57kg

Vet massa: 10kg

3

Spierkracht & Balans



Man: 66jaar, 79kg

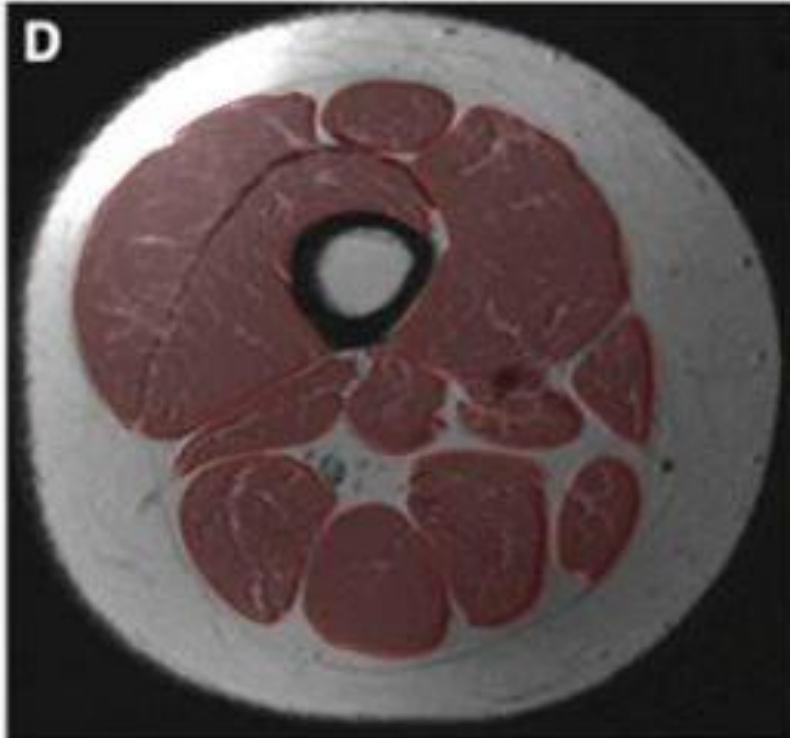
Spier massa: 36kg

Vet massa: 34kg

Meer dan 10.000 stappen
per dag!

3

Spierkracht & Balans



Man: 66jaar, 81kg

Spier massa: 13kg

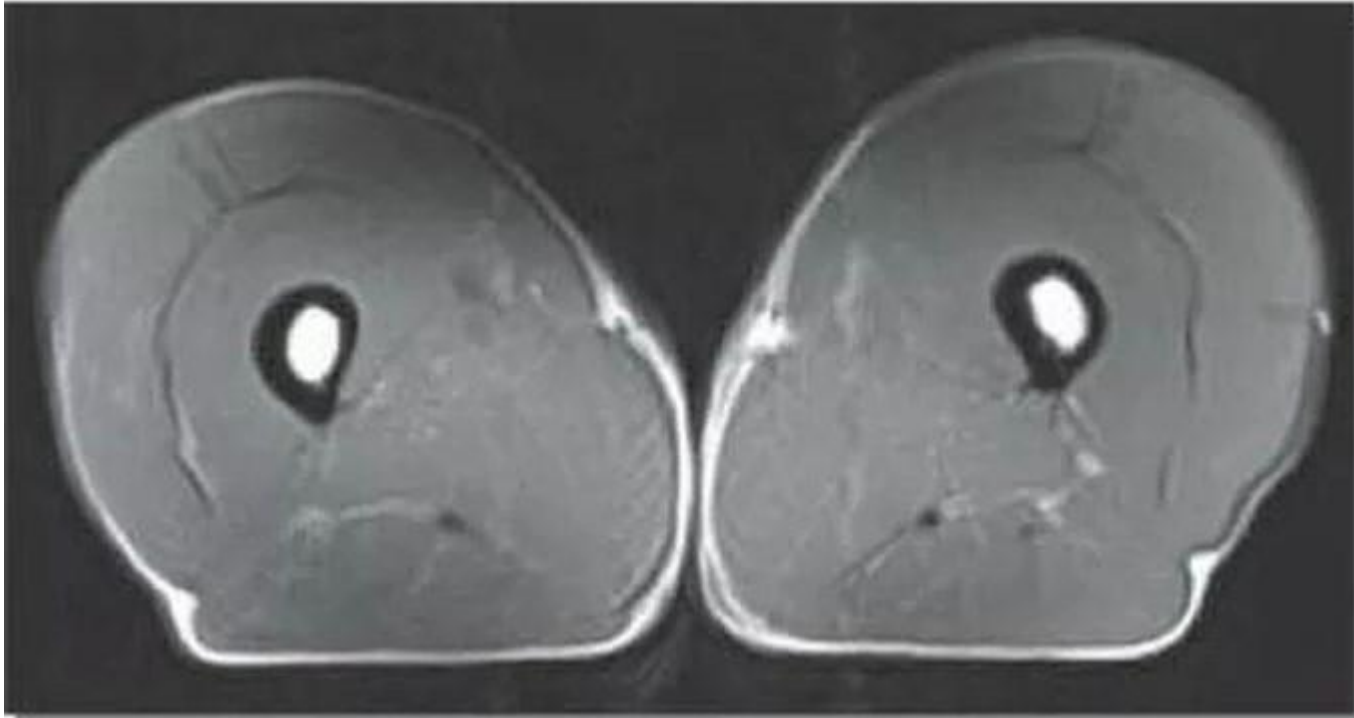
Vet massa: 57kg

3000 stappen per dag!

3

Spierkracht & Balans

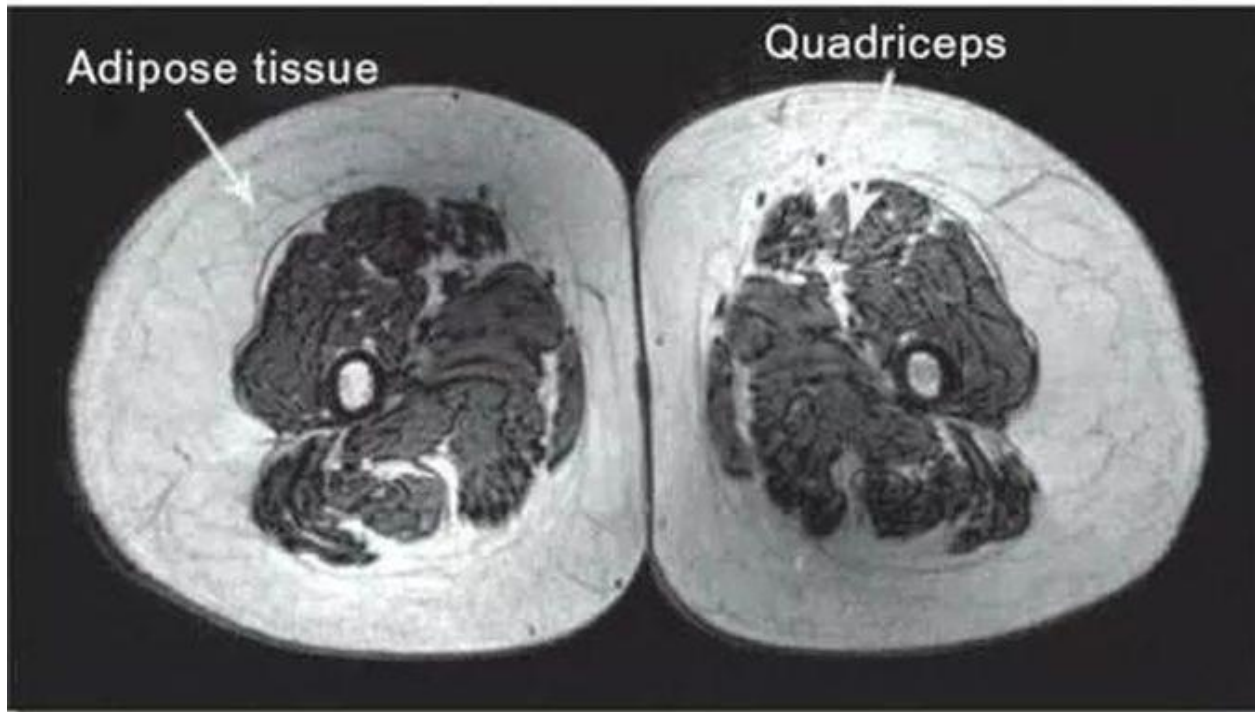
70-year-old triathlete



3

Spierkracht & Balans

74-year-old sedentary man



3

Spierkracht & Balans – Wat helpt?

Sterke beenspieren en goede balans = uw beste bescherming

- Kracht training
- Balans training
- Dagelijks actief blijven

Mensen die fysiek actief zijn blijven tot 15 jaar langer zelfstandig dan inactieve mensen

3

Spierkracht & Balans – Macarena



4

Valangst & Gedrag

Valangst is zélf een valrisicofactor!

? Wat is het gevolg van teveel valangst?

A U wordt voorzichtiger en valt minder

B U gaat minder bewegen → meer valrisico

C U vraagt meer hulp → minder risico

D U eet gezonder

4

Valangst & Gedrag

Valangst is zélf een valrisicofactor!

? Wat is het gevolg van teveel valangst?

A U wordt voorzigtiger en valt minder

B U gaat minder bewegen → meer valrisico ✓

C U vraagt meer hulp → minder risico

D U eet gezonder

? Stelling: 'Ik check altijd of de vloer droog is voordat ik loop.' — Eens of Oneens?



5

Schoeisel & Kleding

Uw schoenen bepalen voor een groot deel uw stabiliteit!

? Welke schoen is het ONVEILIGST?



✗ Onveilig

- Sloffen & sandalen zonder hielband
- Hoge hakken
- Gladde zolen
- Te grote schoenen
- Kousen op gladde vloer

✓ Veilig

- Sluit goed om de voet – geen losse pas
- Lage, brede hiel voor stabiliteit
- Antislip zool
- Enkelhoge ondersteuning
- Goede pasvorm – niet te groot



Ook kleding: geen slobberige broek of lange ochtendjas die over de grond sleept!

**Spot het
valgevaar!**



Vervolgprogramma's

 Laag valrisico

Beweeg Veilig

Voor wie:

Groepsgeslacht

Wat:

Groepstraining met bewegen, balans en zelfvertrouwen

 Gemiddeld valrisico

In Balans

Voor wie:

Groepsgeslacht

Wat:

Groepsbijeenkomsten met oefeningen voor balans en kracht thuis

 Hoog valrisico

Otago

Voor wie:

Individueel

Wat:

Individueel oefenprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut

Tot Ziens!

Vallen is niet niks – maar u kunt er écht iets aan doen.

Kleine stappen thuis, bewegen, goede schoenen en de juiste ondersteuning maken het verschil.

Blijf in beweging, blijf zelfstandig – en pas goed op uzelf.

