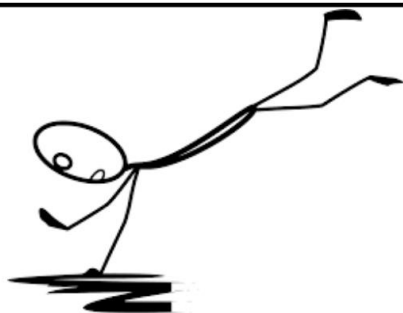




014 57 70 35

REVALIDATIECENTRUMGEEL@ZIEKENHUISGEEL.BE



014 56 70 70

DIENSTENCENTRUM@GEEL.BE



Je komt er, je blijft er

WEEK VAN DE VALPREVENTIE



25 april tem 1 mei 2022





EEN VAL KAN IEDEREEN OVERKOMEN

HIERONDER VIND JE NUTTIGE TIPS:

Blijf fit en actief

De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Integreer fysieke activiteiten daarom in jouw dagelijkse leven; de bewegingsdriehoek kan je hierbij op weg helpen. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt jouw fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen, joggen, zwemmen of fietsen. Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Meer mag natuurlijk altijd, maar zorg ervoor dat je ook niet overdrijft.

Zorg voor uw voeten

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen eveneens het risico op vallen verhogen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen verhoogt het valrisico. Je draagt dus best goed schoeisel dat de hele voet omsluit, een stevige, platte zool met reliëf en een goede sluiting (velcro of veters) heeft. Je vermijdt best schoenen die onvast zijn (bv. teenslippers), te groot of te klein zijn, open zijn aan de achterkant...

Let op uw medicijnen

Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Bepaalde geneesmiddelen zoals slaappillen hebben bovendien een grotere impact op het valrisico.

Vaak duizelig bij het rechtstaan ?

Als je vaak last hebt van duizeligheid, bijvoorbeeld bij rechtkomen uit bed of zetel, dan loop je een verhoogd risico om te vallen. Duizeligheid bij het rechtstaan kan je verminderen door bijvoorbeeld voldoende te bewegen, niet te snel recht te staan, het hoofdeinde van jouw bed hoger te plaatsen... Maar bespreek vaak terugkomende duizeligheid met jouw huisarts. Zeker wanneer je geneesmiddelen tegen depressie, voor het hart of voor een verhoogde bloeddruk moet innemen. Die kunnen een daling van de bloeddruk (ook orthostatische hypotensie genoemd) veroorzaken waardoor het risico om te vallen toeneemt.

Neem deel!

**Eén tegen allen,
allen tegen vallen**

11de Week van de Valpreventie
25 april-1 mei 2022

Valpreventie.be
Expertisecentrum voor valpreventie Vlaanderen

Vlaanderen

Logo

GEZOND LEVEN

Wist je dat maar liefst één op drie thuiswonende ouderen en één op de twee bewoners van woonzorgcentra jaarlijks valt?

De gevolgen van een val zijn ernstig en gaan gepaard met:

- Lichamelijke schade: breuken, kneuzingen en verstuikingen
- Psychologische effecten zoals valangst en depressie
- Sociale isolatie
- Hoge zorgkosten

Gelukkig kunnen veel valincidenten voorkomen worden.

Om ouderen en hun familie en gezondheids- en welzijnswerkers hierover te informeren organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven ook nu weer de Week van de Valpreventie.

Gans de week kan je bij ons in huis een fit-o-meter doen, alsook in de revatuin van het ziekenhuis.

INFOMOMENT

26/04/2022 – 10.00U



Ongeveer één op drie 65-plussers komt minimum 1 keer per jaar ten val. Van deze ouderen valt bijna de helft meerdere keren per jaar. Het risico op een valpartij stijgt met de leeftijd.

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Het is zelden één enkele factor die de val veroorzaakt; dikwijls spelen meerdere factoren tegelijk een rol. Het is achteraf ook vaak moeilijk te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde.

Daarom neemt Tinneke Claes, expert valpreventie en ergotherapeut jullie mee in het verhaal van de meest voorkomende valrisicofactoren en laat daarbij weten wat jullie kunnen doen om vallen te voorkomen!

Spreker:

Tinneke Claes - Ergotherapie, samen sterk.

Ergotherapeut - Deskundige NAH

Expert valpreventie bij ouderen

0474 45 04 24 - www.groepspraktijksamensterk.be

Groepspraktijk, samen sterk

Leistraat 118

2460 Lichtaart

Volg ons ook op <https://www.facebook.com/tinnekeclaesergotherapie>



Laat een actieve start je welgevallen

Afname van evenwicht, mobiliteit en/of spierkracht verhoogt het valrisico doordat de houdingscontrole wordt verstoord. Lichaamsbeweging verhindert deze afname en beschermt je dus tegen vallen!



In de smaak vallen

Gezonde voeding is belangrijk om je spieren en beenderen sterk te houden en dus het valrisico te verminderen. Calcium, vitamine D en eiwitten dragen bij tot een goede werking van de spieren, stevige botten en verminderen zo het valrisico.



Bevallige woning?

Wist je dat de meeste mensen in de woonomgeving vallen? Slechte verlichting, vloerkleden, verhoogjes, gladde vloeren of rommel zijn hier meestal de oorzaak van. Aanpassingen in de woonomgeving zoals leuningen, extra verlichting of vloerkabelgoten voor losliggende snoeren kunnen een grote beschermende factor spelen.



Haal je beste zicht boven

Een goed zicht helpt een val te voorkomen! Goed zien is belangrijk om obstakels te zien die kunnen leiden tot een val. Indien het zicht verminderd of belemmerd is moet je nog meer vertrouwen op de houdingscontrole door je spieren. Afwijkingen van het zicht (bijziend, verziend of oogziekten), slecht gebruik en onderhoud van een bril of onvoldoende verlichting in en rond de woning zijn elementen die bijdragen aan het valrisico.

TIPS

WIST U OOK DAT ER IN HET ZIEKENHUIS VAN GEEL EEN VALKLINIEK IS?

De valkliniek maakt deel uit van het geriatriesch dagziekenhuis. Een multidisciplinair team onder leiding van een geriatr onderzoekt welke factoren een rol spelen bij het vallen of een bijdrage leveren tot een verhoogd valrisico. Daarna wordt een multidisciplinair en gestructureerd advies gegeven, met als doel het valrisico te verminderen.

Doelgroep

- Patiënten met een (uitgebreide) valgeschiedenis
- Patiënten met een gang- en/of evenwichtsstoornis
- Vallen zonder duidelijk onderliggende medische oorzaak
- Leeftijd > 75 jaar



Hebt u nog vragen?

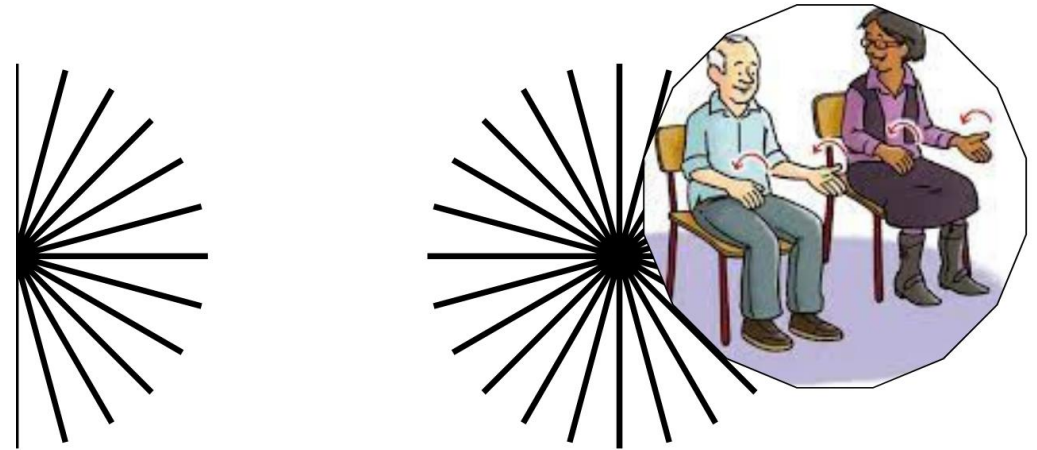
Aarzel dan niet om contact te nemen met een medewerker van de afdeling. U kunt ons bereiken op het nummer 014/577501.

Aanmeldingen

De aanmelding voor de valkliniek gebeurt bij voorkeur door de huisarts of specialist, die een verwijfsbriefje meegeeft.

- U wordt eerst op de consultatie door de geriatr gezien, teneinde een eerste inschatting (anamnese – klinisch onderzoek – medicatienazicht) te kunnen maken.
- In tweede tijd wordt u naar de valkliniek op het geriatriesch dagziekenhuis verwezen: het betreft een dagopname met multidisciplinaire evaluatie (10u – 16u).

STOELYOGA DONDERDAG – 13U10 TOT 14U10



Op donderdag van 13.10 tot 14.10 uur geeft
Liesbeth Helsen
stoelyoga.

Vaak merkt men dat het niet altijd even eenvoudig is om op de knieën te gaan zitten. Daar biedt de stoelyoga dan ook een perfect alternatief.

Indien je dit graag een keertje wil proberen is een gratis proefles mogelijk.

Reserveren kan rechtstreeks bij Liesbeth via
liesbethhelsen@hotmail.com

REVA GEEL

OUTDOOR FIT-O-METER TIJDENS DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

In het revalidatiecentrum in Geel willen ze hun patiënten op een creatieve manier helpen de algemene fitheid te onderhouden en op deze manier de week van de valpreventie extra in de kijker te zetten.

De revalidatie organiseert hiervoor een outdoor REVA fit-o-meter, waarmee we niet alleen onze eigen patiënten verder willen helpen, maar ook de bewoners van nabijgelegen rusthuis 'Wedbos', mensen die naar het sociaal huis 'Lokaal dienstencentrum Luysterbos' en de buurtbewoners zijn altijd welkom.

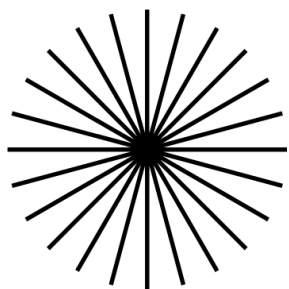
Tijdens de week van de valpreventie van 25 april tem 1 mei 2022 zal de fit-o-meter voor het eerst in gebruik genomen worden. Met de missie om iedereen in onze tuin bezoekt een stevige houvast te geven om in beweging te komen en te blijven.

De fit-o-meter is gelegen achter het revalidatiecentrum in de revalidatietuin. De REVA fit-o-meter start met 3 oefeningen om het lichaam op te warmen en alle spieren en gewrichten los te maken.

Eens opgewarmd, is er een parcours uitgestippeld met daarbij op verschillende locaties in de tuin, gerichte oefeningen om aan kracht, stabiliteit, coördinatie of evenwicht te werken.

Op elk paneel langs het parcours staan duidelijke instructies voor het correct uitvoeren van elke oefening. Dit gebeurt middels een foto met begin- en eindpositie.

Geniet van deze aangepaste fit-o-meter !!



FIT-O-METER IN LDC

INDOOR FIT-O-METER TIJDENS DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

De fit-o-meter in het LDC is hetzelfde principe als die in de revatuin ...

Er zullen in de week van de valpreventie op verschillende plaatsen in het LDC een stoel staan en affiches met oefeningen hangen die men ter plaatse kan doen.

Dit zijn oefeningen om je conditie op peil te houden, ze kunnen ten allen tijde gedaan worden in huis en vragen niet veel tijd. Toch helpen ze om fit te blijven en op die manier ook wel in je vel te zitten.

Mensen kunnen dus in de week van de valpreventie deze oefeningen komen doen, er zal ook een bundeltje ter beschikking zijn dat ze kunnen vragen en dan kunnen ze deze oefeningen mee naar huis nemen.

De fit-o-meter in het LDC is samengesteld door de ergotherapeuten van de G-dienst van het ziekenhuisgeel.

