



## *Olivia, 65 jaar*

“Soms struikel ik wel eens over iets dat ik niet zag en dan blokkeer ik eventjes. Maar daarna weer vooruit hé.”

## *Simone, 88 jaar*

“Sinds mijn val, heb ik altijd die schrik om opnieuw te vallen. Dat houdt u in veel tegen.”



## *Leen, ergotherapeut*

“Valangst kan realistisch zijn, maar soms ook onterecht. Samen met een zorgverlener kan je de negatieve spiraal van valangst doorbreken.”



## *Dirk, kinesitherapeut*

“We zien vaak dat ouderen niet willen toegeven dat ze valangst hebben omdat ze hierdoor kwetsbaar lijken. Het is belangrijk dat familieleden en zorgverleners valangst bespreekbaar maken.”



Bekijk het filmpje van deze 4 getuigenissen via [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

# Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!



**Praat erover**

## Wist je dat ...

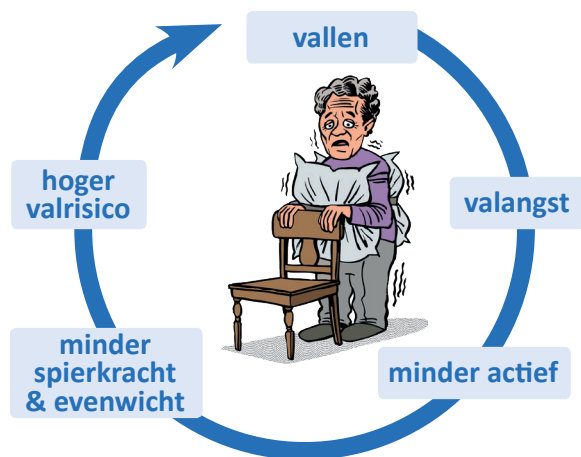
- 1 op de 2 ouderen angst heeft om te vallen, ook ouderen die nog nooit gevallen zijn?
- vrouwen meer angst hebben om te vallen dan mannen?
- tai chi helpt om valangst te verminderen?

## Ken je de gevolgen van valangst?

Als je angstig of bezorgd bent om te vallen, is de kans groot dat je bepaalde activiteiten zult mijden.

### Je durft bijvoorbeeld...

- niet meer te voet naar de winkel of cafetaria te gaan. Hierdoor ga je minder bewegen. Je spierkracht, evenwicht en mobiliteit nemen af, waardoor de kans op een val net toeneemt.



- niet meer naar de kaartnamiddag te gaan. Hierdoor kom je minder buiten, mis je het sociaal contact en vergroot je de kans op vereenzaming en depressie.
- geen bad of douche meer nemen. Hierdoor word je afhankelijker van anderen en kan je levenskwaliteit dalen.

Wil je nagaan of je valangst hebt? Doe dit aan de hand van 'Ben je bezorgd om te vallen? Doe de test!' via [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) en bespreek de resultaten met je arts of hulpverlener.

## Tips en advies:

Bespreek je valangst met familieleden, lotgenoten, vrienden en/of een arts. Via een gesprek kan je je houding en denken ten opzichte van valangst veranderen.

### Blijf in beweging.

- Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen. Geef bv. de planten water, doe huishoudelijke taken, speel met je (achter) kleinkinderen.
- Vraag aan je huisarts of kinesitherapeut een specifiek oefenprogramma met spierversterkende oefeningen en evenwichtoefeningen (bv. tai chi) die je thuis of in groep kan uitvoeren.
- Gebruik indien nodig een (loop)hulpmiddel zoals een stevige wandelstok of rollator.



### Pas je omgeving en je gedrag aan zodat je risico om te vallen verkleint.

- Overloop samen met je familie en/of een ergotherapeut je verblijfplaats. Breng samen de gevaren in kaart en zoek oplossingen. Gebruik hiervoor bv. de checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!' via [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).
- Gebruik handgrepen als steun, bv. in toilet of douche.
- Zorg voor voldoende verlichting. Doe het licht aan als je 's nachts moet opstaan.
- Laat geen spullen rondslingeren op de grond waar je over kan struikelen.

Meer info? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) of vraag raad aan je arts.