

Vragen & antwoorden

Veiligheidsbingo

Thuiswonende ouderen

Deel I: Juist/fout-ronde

1. Mannen vallen meer dan vrouwen.

Antwoord: FOUT.

Vrouwen vallen vaker dan mannen. Dit verschil neemt wel af met de leeftijd. Vrouwen lopen twee tot drie maal meer risico op een breuk dan mannen. Dit omwille van botontkalking die samen gaat met de menopauze.

2. Hoe meer je beweegt, hoe minder kans je hebt om te vallen.

Antwoord: JUIST.

Bewegen heeft een directe invloed op de fysieke fitheid. De conditie, spierkracht, evenwicht, gang en/of mobiliteit verbeteren en hierdoor wordt de kans op valpartijen kleiner.

3. Het aantal valincidenten zal tegen 2027 toenemen.

Antwoord: JUIST.

De meest recente vooruitzichten voorzien tussen 2017 en 2027 een stijging van het aantal 65-plussers in Vlaanderen van meer dan 22%. Hierdoor zullen er in 2027 ongeveer 288.000 meer 65-plussers zijn dan in 2017. Dit zorgt voor een toenemende verouderingsgraad: het aandeel 65-plussers in de bevolking zal oplopen tot 23% in 2027. Hierdoor zal waarschijnlijk ook het aantal valincidenten stijgen.

4. Twee keer per week een halfuurtje intensief sporten is voor een 65-plussers beter dan elke dag een half uurtje matig te bewegen.

Antwoord: FOUT.

Hoe ouder je wordt, hoe minder evident het wordt om intensief sport te beoefenen. Zoek daarom een beweegactiviteit die aangepast is aan je eigen kunnen. Voor 65-plussers wordt aanbevolen om minstens 150 minuten per week aan matige intensiteit te bewegen OF om minstens 75 minuten per week aan hoge intensiteit te sporten. Daarnaast is het ook belangrijk dat ouderen hun spierkracht, evenwicht en lenigheid 2-3x per week trainen.

5. Eén derde van de thuiswonende 65-plussers valt meer dan één keer per jaar.

Antwoord: JUIST.

24% tot 40% van de thuiswonende 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar, waarvan 21 tot 45% herhaaldelijk.

6. Calcium zorgt voor stevige botten.

Antwoord: JUIST.

Calcium versterkt de botten en spieren en verbetert de stabiliteit. Zuivelproducten bevatten veel calcium. Het is belangrijk om voldoende voeding of drank te eten en drinken die rijk is aan calcium. Ook vis, broccoli, boerenkool, rapen rammenas, radijsjes, abrikozen, appels, dadels, kiwi en pruimen bevatten veel calcium.

7. Ik blijf beter zitten in mijn zetel, zo heb ik minder kans om te vallen.

Antwoord: FOUT.

Hoe minder je beweegt, hoe sterker je spierkracht, evenwicht en mobiliteit daalt. Een verminderde spierkracht, evenwicht en mobiliteit, vergroot net de kans op een val.

8. Het risico op vallen stijgt met de leeftijd.

Antwoord: JUIST.

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op chronische aandoeningen of vermindering van de mobiliteit en hoe groter de kans op valpartijen wordt.

9. Het meest voorkomende lichamelijke gevolg van een val is weefselbeschadiging.

Antwoord: JUIST.

Een val heeft vaak lichamelijke gevolgen. Het meest voorkomende kleine letsel is weefselbeschadiging (open huidwonde) (8-72%).

10. Snel kunnen reageren helpt om een val te voorkomen.

Antwoord: JUIST.

Een getraind reactievermogen zorgt ervoor dat je lichaam zijn reflexen optimaal benut wanneer je dreigt te vallen. Wanneer je langzaam reageert als je wankelt, ben je bijvoorbeeld niet meer in staat om iets vast te pakken om je recht te houden. Je reactievermogen kan je trainen door een beweegcursus.

11. Alcohol tast je reactievermogen aan.

Antwoord: JUIST.

Door alcohol reageer je trager. Alcohol verdooft je hersenen namelijk een klein beetje. Hoe meer je drinkt, hoe trager je zal reageren. Drink maximum 10 standaardglazen alcohol per week.

12. Bewegen verbetert de kwaliteit van je botten.

Antwoord: JUIST.

Beweging zorgt ervoor dat de botten belast worden. Deze belasting zorgt ervoor dat het bot sterker wordt en op zijn beurt meer belasting aankan.

13. Spinazie bevat geen calcium.

Antwoord: FOUT.

Spinazie is een groente die van nature calcium bevat. Moeder natuur heeft wel bepaald dat ons lichaam calcium uit plantaardige voedingsmiddelen minder goed opneemt dan uit melkproducten. Zuivelproducten zijn dus nog steeds de calciumleveranciers bij uitstek, maar ook calciumrijke groenten dragen bij aan een voldoende inname.

14. Als je rechtkomt uit bed, blijf je best eerst een paar minuten zitten voor je gaat rechtstaan.

Antwoord: JUIST.

Als je duizelig bent wanneer je opstaat uit een bed of zetel, is dat ten gevolge van je bloeddruk die zich niet snel genoeg aanpast. Daardoor krijgen je hersenen even wat minder zuurstof en kan je wel vallen.

Hoe kun je dit voorkomen?

- Ga op de rand van het bed, stoel of zetel zitten vooraleer je opstaat. Beweeg zachtjes met je benen (bv. knieën heffen) tot je hoofd niet meer draait.
- Adem een aantal keren diep in en uit.
- Plaats vervolgens je beide voeten lichtjes gespreid naast elkaar. Zet ze plat op de grond onder je knieën.
- Steun met je handen op je knieën en sta langzaam recht.

15. Na een val met heupfractuur heb je meer risico op overlijden.

Antwoord: JUIST.

Het risico op overlijden bij Belgische vrouwen en mannen ligt respectievelijk vijf tot achtmaal hoger in de eerste drie maanden na een val met heupfractuur. De doodsoorzaak is dan het trauma, de fractuur, de heupoperatie of eventuele complicaties.

16. Dagelijkse taken zoals tuinieren, schoonmaken, boodschappen doen, ... zijn geen beweegactiviteiten.

Antwoord: FOUT.

Blijven bewegen is heel belangrijk. Het Vlaams Instituut Gezond Leven hanteert hiervoor de beweegnorm:

- Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen via dagelijkse activiteiten zoals schoonmaken, boodschappen doen, spelen met de kleinkinderen, de trap nemen

- Probeer dagelijks een stukje matig intensief te bewegen zoals tuinieren, een wandeling maken.
- Probeer ook wekelijks aan hoge intensiteit te bewegen door te gaan zwemmen of een stevige fietstocht te maken.

17. Een professionele zorgverlener kan met behulp van enkele korte testen inschatten of je een vergroot risico hebt op vallen.

Antwoord: JUIST.

65-plussers worden tijdens consultatie bij een professionele zorgverlener, regelmatig gescreend door de valgeschiedenis te bevragen en/of gang- en/of evenwichtsproblemen na te gaan.

18. Je kan vervallen medicijnen nog een half jaar na de houdbaarheidsdatum innemen.

Antwoord: FOUT.

Oude of vervallen geneesmiddelen kan je best meteen verwijderen uit je huisapothek. Medicijnen waarvan de houdbaarheidsdatum verstreken is, kunnen gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Haal ze uit de verpakking en lever ze (gratis) in bij je apotheker.

DEEL II: Kies het juiste antwoord

19. Je laat de badkamer vernieuwen. Wat is de veiligste keuze?

- A Een bad.
- B Een douche.
- C Een bad met een badzitje.

Antwoord: B

In veel gevallen is een douche de meest veilige optie om valincidenten te vermijden. Het is echter moeilijk om voor iedereen een douche aan te raden. In principe is het aan te raden dat er bij iedere individuele oudere wordt bekeken, wat voor hem/haar het meest haalbare is.

Indien een douche volgens een ergotherapeut de beste optie blijkt te zijn, zorg er dan voor dat er antislipmatten in of aan de douche liggen. In de douche is ook het gebruik van handgrepen aanbevolen!

Je kan ook een badzitje of een badplank installeren. Een badzit is handig als je moeilijk kan gaan zitten op de badbodem en terug rechtekomen. De badplank wordt dwars over het bad op de twee badranden geplaatst en is voorzien van zijklemmen die maken dat de plank niet kan verschuiven. Zo kan je makkelijker in en uit het bad stappen of zittend douchen in bad. Neem zeker de juiste maten van je bad, alvorens een badplank aan te kopen. Daarnaast kan je ook best een handgreep aan de muur installeren.

20. Wat doe je best om je valangst te verminderen?

- A Ik weet dat ik het risico loop op een val, en daarom ben ik voorzichtig bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.
- B Ik kom mijn kamer liever niet meer uit of blijf enkel binnen in het woonzorgcentrum.
- C Ik denk niet meer aan mogelijke valrisico's.

Antwoord: A

Door niet meer buiten te komen of net de mogelijke valrisico's te negeren, wordt het risico op valincidenten alleen maar groter. Laat valangst je leven niet beheersen, doordat je dingen niet meer doet die je in feite wel nog kan. Anders ga je minder bewegen, waardoor het risico op vallen nog vergroot. Bespreek je angst om te vallen met een zorgverlener en probeer je eigen risico's zo goed mogelijk in te schatten. Probeer obstakels te vermijden, maak zoveel mogelijk gebruik van steunpunten in de gang en maak indien nodig gebruik van een passend (loop)hulpmiddel.

21. Je telefoon staat op een bijzettafeltje naast je zetel. Het stopcontact is echter aan de overkant van de kamer. Wat ga je doen met het snoer dat los op de vloer ligt?

- A Ik plaats mijn tafeltje in een andere hoek van de kamer, dichterbij het stopcontact.
- B Ik leg een tapijtje over het snoer, zodat ik er zeker niet over val.
- C Ik kleef mijn snoer vast aan de vloer met tape en leg er een tapijt over.

Antwoord: A

Probeer je woning veilig in te richten. Zorg ervoor dat er geen snoeren los op de vloer liggen waar je mogelijks over kan struikelen. Plaats dus je meubelen op een goede manier, zodat er voldoende open ruimte is om ertussen te wandelen en geen losliggende draden te bespeuren zijn. Wanneer er echt geen andere oplossing is, kan je eventueel het snoer vastkleven aan de vloer. Leg er geen tapijt over, want daarover kan je ook gemakkelijk struikelen!

22. Met welke schoen is je kans om te vallen het grootst?

- A Een sportschoen.
- B Een pantoffel die open is achteraan.
- C Een stevige schoen met veters.

Antwoord: B

Je draagt best gesloten schoeisel om een valpartij te vermijden. Vermijd dus slippers of schoenen die onvoldoende gesloten zijn. Kies voor schoenen met een brede, lage hak (niet hoger dan 2,5 cm die de volledige voet omsluiten, met een stevige, platte zool met reliëf en die sluiten met velcro of veters). Draag pantoffels die je voeten goed omsluiten, geen 'instekers' dus! Loop ook nooit op blote voeten, kousen of nylons.

23. Welke stelling is fout?

- A Kalmeer- of slaapmiddelen maken je duizelig.
- B Kruidenmedicijnen die je zonder voorschrift kan verkrijgen of medicijnen op basis van kruiden (hoestsiroop, valeriaan, ...) maken je niet duizelig.
- C Medicijnen moet je op het juiste tijdstip innemen.

Antwoord: B

Sommige medicijnen kunnen je slaperig, suf of draaierig maken. Ook van kruiden of medicijnen die niet op voorschrift zijn kan je deze bijwerkingen krijgen. Ze kunnen je evenwicht verstoren, reacties verminderen en spieren slap maken. Als je wat ouder wordt, krijg je ook meer last van die bijwerkingen. Let daarom goed op dat je je medicijnen inneemt zoals het werd voorgeschreven. En als je toch last krijgt van bijwerkingen, contacteer dan je dokter.

24. Het heeft gevoren en het pad buiten is spekglad. Wat doe je best om een val te voorkomen?

- A Ik vraag aan iemand om zout op het pad te strooien en begeef me nadien voorzichtig op het pad.
- B Ik stap heel voorzichtig op het pad.
- C Ik stap zoals gewoonlijk op het pad, zo glad zal het wel niet zijn.

Antwoord: A

Vraag aan je buur, familie of vrienden om zout op het pad te strooien. Zo loop je geen enkel risico om te vallen of iets te breken!

25. Wat is tai chi?

- A Een combinatie van eeuwenoude ontspannings- en gezondheidstechnieken en aanvals- en verdedigingstechnieken.
- B Een hondenras.
- C Een levenselixir.

Antwoord: A

Door te bewegen wordt rechtstreeks ingegrepen op het verminderen van het aantal valpartijen en ernstige letsels. Tai chi is een oefensport die bestaat uit vloeiende, langzame bewegingen in combinatie met een meditatiecomponent. Het blijkt een veilige oefenmethode te zijn (op voorwaarde dat de lessen gegeven worden door een professionele hulpverlener), die het evenwicht verbetert, het aantal valincidenten vermindert en een positief effect heeft op valangst.

26. Welke stelling is juist?

- A Ik ga 1 keer per 3 jaar naar de oogarts, zodat ik een voldoende aangepaste bril draag.
- B Ik zorg voor voldoende verlichting, zo is het niet echt nodig dat mijn bril voldoende is aangepast.
- C Ik ga regelmatig naar de oogarts én zorg bovendien voor dat er voldoende verlichting in huis is.

Antwoord: C

Goed zien is noodzakelijk om niet te vallen. Ga regelmatig naar de oogarts, ook al denk je dat je nog arendsogen hebt. Duid ook telkens aan op je kalender, wanneer je een nieuwe afspraak moet maken. Laat je brilglazen aanpassen indien nodig. En ook al ken je het huis uit je duimpje, doe altijd het licht aan. Je kan altijd struikelen over iets dat je liet rondslingeren of iets dat omviel. Het is belangrijk dat er overall evenveel en voldoende licht is, zodat je duidelijk ziet waar je gaat en staat.

27. Vanaf hoeveel medicijnen stijgt het risico op vallen?

- A Vanaf 2 medicijnen.

- B Vanaf 4 medicijnen.
- C Vanaf 6 medicijnen.

Antwoord: B

Vanaf 4 medicijnen wordt het risico op valincidenten groot. Hoe meer geneesmiddelen je inneemt, hoe groter het risico is om te vallen. Er kan een onderlinge interactie ontstaan die een verhoogd risico op valincidenten met zich meebrengt. Vooral de grote hoeveelheden geneesmiddelen, het gebruik van risicovolle geneesmiddelen waaronder slaap- en kalmeringsmiddelen en het gebruik van verkeerde combinaties geneesmiddelen kunnen leiden tot valpartijen. Voorbeelden van risicovolle geneesmiddelen zijn o.a. slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en antipsychotica. Het is belangrijk om steeds correct je geneesmiddelen in te nemen. Indien je nevenwerkingen ervaart, signaleer dit dan zeker aan de verpleegkundige of je arts.

Deel III: Vul aan

28. Hoe kan je meer bewegen elke dag? Geef 4 voorbeelden.

Antwoord (voorbeelden ter illustratie):

- ✓ Neem de trap in plaats van de lift.
- ✓ Ga fietsen/wandelen/zwemmen met een vriend(in).
- ✓ Parkeer je auto iets verder.
- ✓ Speel met de kleinkinderen.
- ✓ Gebruik de fiets of ga te voet voor korte afstanden.

29. Wat kan een val uitlokken in de tuin? Geef 4 voorbeelden.

Antwoord (voorbeelden ter illustratie):

- ✓ Bladeren en mos op het tuinpad.
- ✓ Drempels en opstapjes.
- ✓ Losliggende tegels.
- ✓ Rondslingerend tuingereedschap.

30. Welke hulpmiddelen kunnen helpen om je veiligheid te vergroten? Geef 3 voorbeelden.

Antwoord (voorbeelden ter illustratie):

- ✓ Draadloze telefoon of GSM.
- ✓ Voldoende en overal evenveel verlichting.
- ✓ Handgrepen.
- ✓ Antislipmatjes (in douche of bad).

31. Hoe maak je een trap veiliger? Geef 2 voorbeelden.

Antwoord (voorbeelden ter illustratie):

- ✓ Kleven van antislip op de treden.
- ✓ Fluostrip op de eerste en laatste trede.
- ✓ Geen voorwerpen op de trap leggen.
- ✓ Geen matje onderaan de trap leggen.

32. Waar vallen senioren vaak? Geef 3 voorbeelden.

Antwoord (voorbeelden ter illustratie):

- ✓ Op de trappen.
- ✓ In de slaapkamer.
- ✓ In de badkamer.
- ✓ In de living.
- ✓ In het toilet.
- ✓ In de keuken.

DEEL IV: Hoe kan ik mijn huis veilig maken? Zoek telkens vier mogelijkheden

33. Tuinpad:

Antwoord:

- ✓ Drempel aan de inkomdeur mag maximaal 2 cm hoog zijn.
- ✓ Bij een drempel hoger dan 2 cm: plaats een hellend vlak.
- ✓ Onderhoud je tuin: verwijder mos, overgroeïend groen, sneeuw, vuilnis, ...
- ✓ Zorg dat de brievenbus goed bereikbaar en niet te laag is.
- ✓ Zorg voor een goed verlicht pad.

34. Keuken:

Antwoord:

- ✓ Zorg voor een slipvrije en onderhoudsvriendelijke vloer.
- ✓ Plaats een voldoende hooggeplaatste kookplaat en spoelbak.
- ✓ Zorg voor voldoende en overal evenveel verlichting.
- ✓ Plaats de microgolf en oven op reikhoogte.
- ✓ Plaats frequent gebruikt keukenmateriaal op reikhoogte.

35. Woonkamer:

Antwoord:

- ✓ Zorg ervoor dat je voldoende beweegruimte hebt, zeker als je hulpmiddelen gebruikt om je te verplaatsen.
- ✓ Vermijd meubilair op wieltjes.
- ✓ Laat geen snoeren los over de grond lopen.
- ✓ Vermijd gladde vloerbekleding.
- ✓ Leg geen losliggende tapijten in je huis of voorzie tapijten van antislip.
- ✓ Vermijd rondslingerende spullen.

36. Trappen:

Antwoord:

- ✓ Zorg voor goede trapverlichting, zowel onder- als bovenaan de trappen, en eventueel op de tussentreden.
- ✓ Probeer traplopers te vermijden. Als je ze toch laat liggen, zorg dan dat ze stevig bevestigd zijn en geen omkrullende randen hebben.
- ✓ Maak gebruik van een trapleuning, liefst aan beide zijden van de trap, indien de trapbreedte dit toelaat. De trapleuningen lopen best ook 40 cm verder dan de treden om een goede houvast te hebben onder- en bovenaan de trap.
- ✓ Laat geen spullen rondslingeren op de trap (was, schoenen...).

37. Slaapkamer:

Antwoord:

- ✓ Zorg voor voldoende en overal evenveel verlichting, liefst bedienbaar vanuit bed.
- ✓ Zorg voor voldoende beweegruimte.
- ✓ Plaats een draagbaar toestel of GSM naast je bed.
- ✓ Vermijd tapijten of voorzie tapijten met antislip.
- ✓ Een gepaste zithoogte van het bed vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan.

38. Toilet:

Antwoord:

- ✓ Zorg voor een voldoende hoog/verhoogd toilet. Een zithoogte tussen 46 en 50 cm vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan.
- ✓ Installeer een handgreep aan de muur om het gaan zitten en rechtstaan te vergemakkelijken.
- ✓ Plaats een stoel of krukje naast het toilet als extra opduwvlak indien je geen handgreep hebt.
- ✓ Zorg ervoor dat de wastafel in het toilet voldoende hoog is.

39. Badkamer:

Antwoord:

- ✓ Zorg voor antislipmatten in de douche en op de badkamervloer.
- ✓ Vermijd een ligbad met een te hoge rand.
- ✓ Installeer een badgreep of vaste handgreep om gemakkelijk te kunnen rechtstaan uit het bad of steun te nemen in de douche.
- ✓ Pas de hoogte van de wastafel en de spiegel aan.

DEEL V: Welke hulpmiddelen kan ik gebruiken wanneer ...

40. ... het lastig wordt om een douche te nemen?

Antwoord:

- ✓ Installeer een vaste handgreep aan de muur.
- ✓ Plaats een douchekruk in de douche zodat je al zittend kan douchen. Een tuinstoel met vaste armleuningen kan hiervoor een goed alternatief zijn.
- ✓ Plaats een antislipmat in de douche om uitglijden te vermijden.

41. ... ik nog moeilijk terug uit mijn bad raak?

Antwoord:

- ✓ Een badgreep kan geplaatst worden op de badrand en biedt steun bij het in en uit bad stappen en bij het rechtekomen uit bad.
- ✓ Een badopstap is een stabiel opstapje met antislip dat voor het bad geplaatst wordt om makkelijker in en uit bad te stappen.
- ✓ De badplank wordt dwars over het bad op de twee badranden geplaatst en is voorzien van zijklemmen die maken dat de plank niet kan verschuiven. Zo kan je makkelijker in en uit bad stappen. Er bestaan badplanken met en zonder rugleuning.
- ✓ Een badzit is handig als je moeilijk kan gaan zitten en rechtstaan.

42. ... ik moeilijk kan blijven rechtstaan aan de wastafel om me te wassen?

Antwoord:

- ✓ Gebruik een stevige stoel of kruk om de activiteiten voor de wastafel zittend uit te voeren.
- ✓ Plaats een spiegel die je kan verstellen, zodat je hem zittend of staand kan gebruiken.
- ✓ Zorg ook voor voldoende plaats om je spullen neer te zetten. Plaats eventueel een tafeltje op dezelfde hoogte als je wastafel, zodat de wastafel zelf vrij blijft.

43. ... ik moeilijk kan rechtstaan van het toilet?

Antwoord:

- ✓ Een (losse) toiletverhoger bestaat in verschillende uitvoeringen en hoogtes.
- ✓ Plaats een vaste handgreep aan de muur, waarop je kan steunen tijdens het gaan zitten en rechtstaan.
- ✓ Gebruik een losse toiletsteun die je rond het toilet kan plaatsen. Er bestaan verschillende modellen: opvouwbaar, niet-opvouwbaar, ...
- ✓ Gebruik een toiletzitting met armsteunen.

DEEL VI: Woordzoeker

44. De spelbegeleider tekent de woordzoeker op het bord. De deelnemers zoeken samen naar de zes verborgen woorden.

B	E	W	E	G	I	N	G
W	A	N	D	E	L	E	N
L	A	A	T	T	V	A	L
A	N	G	A	S	T	J	E
A	N	T	I	S	L	I	P
L	E	V	C	E	N	N	I
E	T	B	H	E	H	E	E
R	B	R	I	L	S	E	N

Verborgen woorden: WANDELEN – TAICHI – ANTISLIP – BEWEGING – BRIL - VAL

DEEL VII: Hoe kom je weer recht na een val?

45. De spelbegeleider gaat hierbij op de grond liggen en de deelnemers zeggen hoe hij/zij op een juiste manier terug kan gaan rechtstaan.

- ✓ Rol op je buik door je hand over je buik in de andere richting te brengen.
- ✓ Ga op handen en knieën zitten.
- ✓ Zoek steun aan een stevig en stabiel meubel met je handen.
- ✓ Zet één voet plat op de grond, plooi je knie en duw je op.

Info: Bij wie kunnen de thuiswonende ouderen terecht?

- Het is raadzaam om in de volgende gevallen je huisarts te raadplegen:
 - ✓ Na een val.
 - ✓ Bij aanhoudende duizeligheid of loop- en/of evenwichtsproblemen.

De huisarts zal nagaan of je een verhoogde kans hebt om te vallen, en welke risicofactoren hierin een rol spelen. Zo nodig verwijst hij/zij je door naar een andere gezondheidswerker, zoals een kinesitherapeut, ergotherapeut of thuisverpleegkundige.

- Voor woningaanpassingen kan een ergotherapeut je verder helpen. Vraag meer informatie bij je huisarts of surf naar www.ergotherapie.be om een ergotherapeut in je buurt te vinden.
- Voor hulpmiddelen kan een ergotherapeut je verder helpen of kan je zelf naar een thuiszorgwinkel (www.thuiszorgwinkel.be) stappen. Je kan de meeste hulpmiddelen huren of zelf aankopen.

Bronnen voor het opstellen van de vragen en antwoorden Thuiswonende ouderen

- 'Valquiz', opgesteld door Logo Schelde-Dender
- www.dezilverensleutel.be
- www.valpreventie.be
- www.provant.be
- Milisen K., Leysens G., Vanaken D., Poels J., Vlaeyen E., Janssens E., Dejaeger E., Gielen E., Bautmans I., Balligand E., Adriaenssens J., Cambier D., Goemaere S., De Coninck L., Vandierendonck S., De Meester F., Van Acker R., Hamblok T., & Couneson B. (2017). Vlaamse richtlijn 'Valpreventie bij thuiswonende ouderen'. www.valpreventie.be, Leuven & www.ebmpracticenet.be, Antwerpen.
- Ziekenzorg CM: Folder 'Laat je niet vallen'
- www.statistiekvlaanderen.be/de-vergrijzing-zet-zich-verder