

Veilig schoeisel



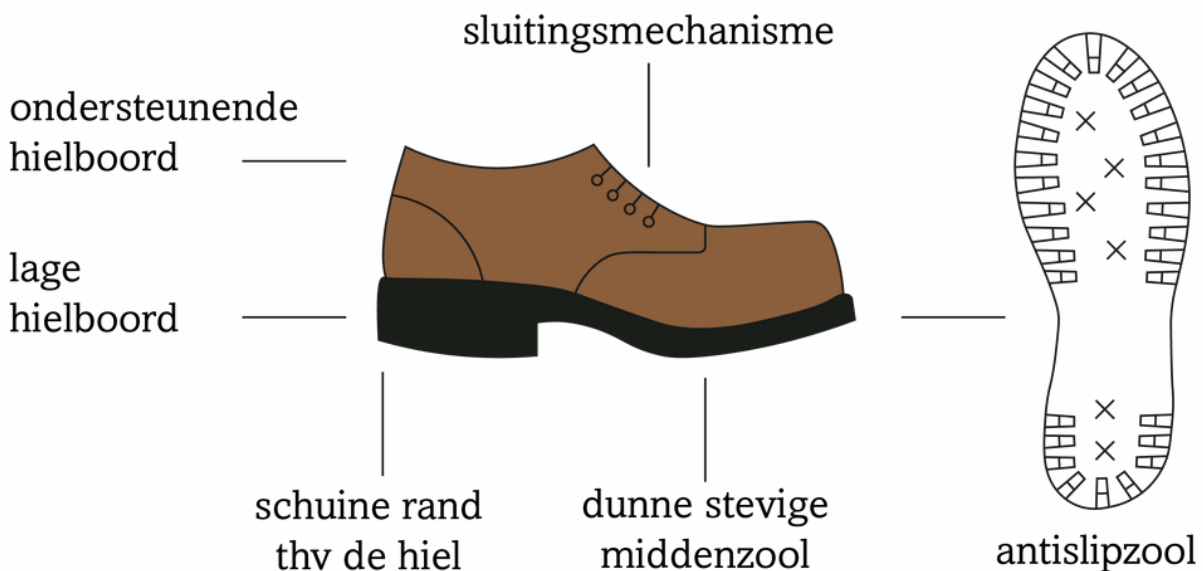
Voor de oudere persoon start aan de wandeling is het belangrijk om na te gaan of zijn/haar schoeisel veilig is, zowel binnen- als buitenshuis.

Onderstaande uitleg en de affiche kunnen de oudere persoon hierbij helpen.

De oudere persoon kan deze uitleg zelf overlopen of samen met een zorgverlener.

Veilig schoeisel	Onveilig schoeisel
Stevige zool die plooit op de juiste manier en plaats	Teenslippers
De schoen omsluit de voet, ook achteraan	Sandalen die los zitten
Stevige hielkap	Open pantoffels
Geen te hoge hak (lager dan 2,5 centimeter)	Hoge hakken
Juiste maat (zowel lengte als breedte)	Te brede of te smalle schoenen, te grote of te kleine maat
Sluitingsmechanisme zoals veters of velcro (aan de buitenzijde van de wreef)	Kousen of antislipsokken
	Herenschoenen met te lange punt

De kenmerken van veilig schoeisel:



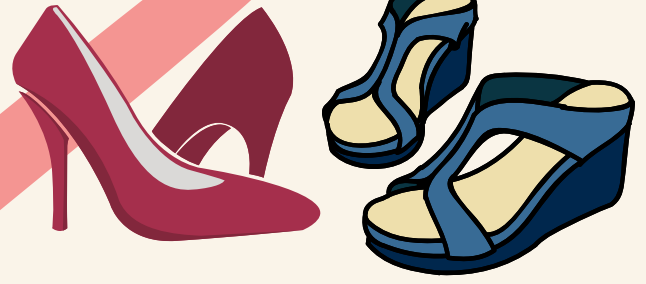
Open pantoffels



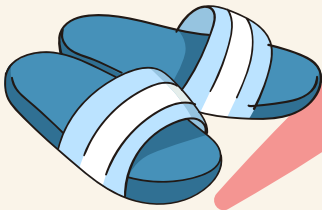
Sokken



Hoge hakken



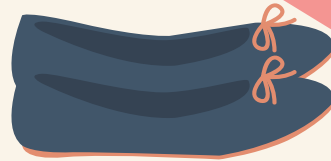
Slippers



Open sandalen



Gladde zool



Te lange punt



Veilig schoeisel?

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Wij helpen jou op weg!

Stevige zool



Velcro of veters



Geen te hoge hak

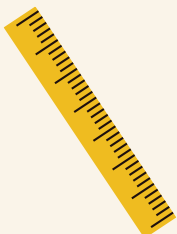


Stevige hielkap

Juiste lengte
Juiste breedte



Zool plooit op juiste plaats



Voetproblemen



Naast het controleren van het schoeisel is het eveneens belangrijk om eventuele **voetproblemen** vast te stellen. Denk maar aan eelt, likdoorns of schimmelnagels. Voetproblemen kunnen een invloed hebben op het evenwicht, waardoor ook het valrisico verhoogt.

Bepaalde voetproblemen worden best behandeld door een **podoloog** of **orthopedisch chirurg**. Een goede voetzorg en voethygiëne kan door de **pedicure** opgevolgd worden.