Week van de Valpreventie 2015

van 20 t.e.m. 26 april 2015

**De 4de editie van de Week van de Valpreventie staat klaar in de startblokken!**

Jaarlijks valt ongeveer één op drie mensen ouder dan 65 jaar. In de woonzorgcentra hebben bijna alle bewoners een verhoogd valrisico. Er zijn verschillende oorzaken die een valpartij kunnen uitlokken: evenwichtsproblemen, een lage bloeddruk, slecht zicht, verkeerd schoeisel, onveilig gedrag en een onveilige omgeving. Hoe meer risicofactoren je hebt, hoe groter je kans om te vallen.

Op oudere leeftijd kan zo’n val ernstige gevolgen hebben: breuken en andere lichamelijke letsels, zoals verstuikingen en snijwonden, komen vaak voor. Andere gevolgen zoals valangst, verlies van zelfvertrouwen, depressie, sociaal isolement en toegenomen zorgafhankelijkheid zijn minder zichtbaar, maar hebben een grote invloed op het welbevinden en de zelfstandigheid.

Omdat de gevolgen zo belangrijk zijn, vragen we elk jaar opnieuw aandacht voor valpreventie tijdens de Week van de Valpreventie. De voorbije 2 edities lag de nadruk op het belang van bewegen.

**Benieuwd naar het thema van dit jaar?**

Zet de woorden van de kruiswoordpuzzel in de juiste volgorde en vorm 2 zinnen. De 2 zinnen vormen de nieuwe slogan. Om je wat op weg te helpen, hebben wij telkens het beginwoord al ingevuld. Het juiste antwoord vind je onder de kruiswoordpuzzel.

TIP: Het woord ‘je’ mag 2 keer gebruikt worden.



ANTWOORD ZIN 1:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| V | A | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ANTWOORD ZIN 2:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| P | R | A | A | T |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Het antwoord op de kruiswoordpuzzel is:

*“V’Vanan slaappillen kan je vallen. Praat erover met je arts of apotheker.”*

*“Van slaappillen kan je vallen. Praat erover met je arts of apotheker”*

**Waarom specifieke aandacht voor slaappillen?**

In Vlaanderen slaapt ongeveer één derde van de 65-plussers met een slaapmiddel. In de woonzorgcentra is dit zelfs de helft van de bewoners. Slaapmiddelen werken goed voor een korte periode. De meeste mensen nemen hun slaapmiddel echter al jaren. Het gebruik van slaappillen voor een periode langer dan een maand kan leiden tot verschillende nadelen. Mensen die lange tijd slaappillen gebruiken voelen zich vaker moe en suf overdag en kunnen zich niet goed meer concentreren. Andere mogelijke gevolgen zijn slappe spieren en wazig zicht. Deze nadelen verdubbelen de kans op een valpartij.

Met deze campagne willen we dit probleem onder de aandacht brengen en de boodschap meegeven dat ook zonder slaappillen een goede nachtrust mogelijk is. Neem je al geruime tijd slaappillen? Bespreek dan met je arts of apotheker of je dit langzaam kan afbouwen en stoppen.

Een belangrijke tip om goed te slapen, is overdag zoveel mogelijk actief zijn en bewegen. Lichaamsbeweging is daarenboven de beste remedie om valpartijen te voorkomen. “Rust roest” zegt het spreekwoord. Probeer daarom regelmatig te wandelen, doe lichte huishoudelijke taken of speel met de kleinkinderen. Je hoeft niet intensief te sporten, met dagelijks 30 minuten extra beweging zorg je voor een betere gezondheid. Wandelen, joggen, zwemmen en fietsen bevorderen je lichamelijke fitheid en uithoudingsvermogen. Zo daalt je valrisico én slaap je beter!

**Andere tips om vallen te voorkomen**

Verhoog je eigen veiligheid. Dit kan door een aantal eenvoudige maatregelen:

* Zorg in je huis voor voldoende verlichting en antislip onder tapijten;
* Wees bijzonder aandachtig en voorzichtig op de stoep;
* Draag aangepast en stevig schoeisel, dat je volledige voet omsluit;
* Laat je ogen regelmatig controleren en draag een aangepaste bril indien nodig;
* Sta niet te snel op uit bed of uit de zetel, anders kan je duizelig worden;

Vergeet niet, hoe jonger je start met preventie, hoe lager je valrisico op latere leeftijd.

**Doe mee aan de Week van de Valpreventie!**

Tijdens de Week van de Valpreventie roepen we gemeentebesturen, verenigingen, woonzorgcentra en allerhande organisaties over heel Vlaanderen op om acties te organiseren die valpreventie promoten. Ook in jouw buurt zal er heel wat te beleven zijn.

[hier kan je als organisatie, intermediair of gemeente de eigen initiatieven tijdens de ‘Week van de Valpreventie’ bekendmaken]

Neem ook een kijkje op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) voor meer informatie en tips.