**5de Week van de Valpreventie
van 18 t.e.m. 24 april 2016**

Jubileumeditie!



**Julia is vooraan tachtig en woont al ruim zestig jaar in haar huis. Oost west, thuis best, je ziet de spreuk meteen als je haar woonkamer binnenkomt. Ze zit in de zetel met haar been op een bankje. “Gevallen, vorige week. Ik viel moeilijk in slaap en kreeg slaappillen voorgeschreven. Fijn, ik lag niet meer te piekeren tot de zandman passeerde. Jammer dat ik er zo draaierig van werd. Ik had dat niet zo in de gaten, tot ik vorige week lelijk struikelde. Nog niet goed wakker zeker? Of is het toch door die slaappil?”**

Helaas is dit verhaal niet uit de lucht gegrepen. Eén op drie 65-plussers valt. In woonzorgcentra hebben zelfs zo goed als alle bewoners een verhoogd valrisico. En niet alleen door slaap- of kalmeringspillen. Ook evenwichtsproblemen, een lage bloeddruk, slecht zicht, verkeerd schoeisel, onveilig gedrag en een onveilige omgeving kunnen een val uitlokken. Hoe meer risicofactoren, hoe groter het valrisico.

Op oudere leeftijd kan zo’n val ernstige gevolgen hebben: breuken, lichamelijke letsels, valangst, verlies van zelfvertrouwen, depressie, sociaal isolement en toegenomen zorgafhankelijkheid. Daarom is het belangrijk om valpreventie jaarlijks onder de aandacht te brengen. Tijdens de jubileumeditie van de Week van de Valpreventie zal in 2016, net zoals in 2015, alle aandacht gevestigd worden op slaapmedicatie: **‘Van slaappillen kan je vallen. Praat erover met je arts’**.

**Waarom 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. De meeste mensen nemen hun slaapmiddel jaren en jaren. Langer dan een maand slaappillen gebruiken, heeft echter nadelige gevolgen. Je voelt je vaker moe en suf overdag, je concentratievermogen daalt, je spieren verslappen, je zicht wordt wazig,... Deze nadelen verdubbelen de kans op een valpartij!

Met de campagne ‘Van slaappillen kan je vallen’ 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. Dagelijks 30 minuten extra beweging zoals wandelen, joggen, zwemmen of fietsen, zal je lichamelijke fitheid én je gezondheid verbeteren. Zo daalt je valrisico en slaap je beter! En vergeet niet, hoe jonger je start met preventie, hoe lager je valrisico op latere leeftijd.

**Doe mee aan de Week van de Valpreventie en maak van deze jubileumeditie een echt feest!**

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.

