

Checklist

'Haal je beste zicht boven'



Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Vallen kan een nadelig gevolg hebben op fysiek, psychosociaal en financieel vlak. Gelukkig kan je het risico op vallen eenvoudig verkleinen door de onderliggende risicofactoren aan te pakken. Eén van deze valrisicofactoren is een slecht zicht. Bij het ouder worden, gaat het zicht vaak achteruit. Problemen zoals een verminderde gezichtsscherpte, diepteperceptie en contrastgevoeligheid vergroten het risico op vallen. Daarnaast dragen elementen zoals slecht gebruik of onderhoud van een bril of onvoldoende verlichting in en rond de woning ook bij aan het valrisico. Het is daarom belangrijk om regelmatig je zicht te laten evalueren door je oogarts en zo zorg te dragen voor je ogen.

Deze checklist is een hulpmiddel voor het opsporen van eventuele afwijkingen van je zicht die het risico op vallen kunnen verhogen. Evalueer onderstaande stellingen door de bijhorende opdrachten uit te voeren. Vink vervolgens het vakje aan dat het meeste aansluit bij jouw ervaring (ja of neen).

Deze checklist is ontwikkeld door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen in samenwerking met SOOS, Oogartsensyndicaat.

Opdracht 1



- Neem plaats in de zetel en vergeet hierbij zeker niet om je verbril aan te doen.
- Kijk naar een aflevering van je favoriete programma met ondertitels.
- Beantwoord onderstaande stelling met ja of neen.

	Ja	Neen
Ik kon de ondertitels van mijn favoriete programma op de televisie niet goed lezen.		

Opdracht 2



- Neem een krant (boek of een magazine) waar zwarte tekst gedrukt staat op gerecycleerd papier.
- Lees de tekst met behulp van je leesbril.
- Beantwoord onderstaande stelling met ja of neen.

	Ja	Neen
Ik kon de zwarte tekst niet goed lezen.		

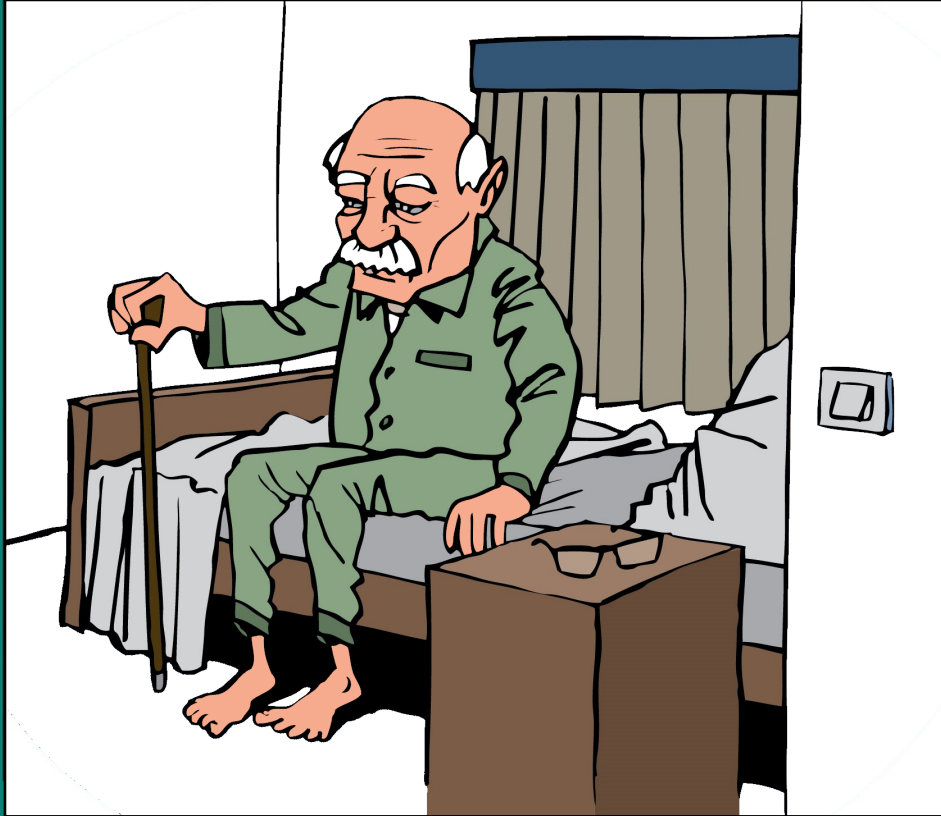
Opdracht 3



- Wandel rond in je huis of verblijfplaats.
- Kijk recht voor je uit.
- Beantwoord onderstaande stelling met ja of neen.

	Ja	Neen
Tijdens de rondwandeling in mijn huis (of verblijfplaats) struikelde ik af en toe over objecten, of botste ik soms tegen mensen of meubilair. Ik heb deze personen of voorwerpen niet of niet op tijd gezien wanneer ik tijdens het stappen recht voor mij uit keek. Ik moest bijgevolg trager stappen om zeker te zijn dat ik niet botste of viel.		

Opdracht 4



- Ga een dutje doen in je kamer en zorg ervoor dat je kamer volledig donker is.
- Beantwoord, nadat je een halfuur hebt geslapen, onderstaande stelling met ja of neen.

	Ja	Neen
Wanneer ik wakker word na mijn dutje en het licht aansteek, moet ik enkele minuten wachten tot ik wen aan de lichtsterkte om niet meer verblind te zijn.		

Heb je op één van de stellingen 'Ja' geantwoord? Neem dan contact op met je oog- en/of huisarts.

Auteursrecht

De inhoud van deze checklist valt onder auteursrecht. Het intellectuele eigendomsrecht berust bij het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en SOOS, Oogartsensyndicaat. Niets uit deze uitgave, mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, toegevoegd aan andere hulpbronnen of openbaar gemaakt worden, op welke wijze ook, hier onder meer inbegrepen fotokopie, microfilm, opname, druk, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen.

Aansprakelijkheid

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele ongevallen of blessures die door de opdrachten uit deze checklist zijn ontstaan en kan hiervoor dus niet aansprakelijk worden gesteld.

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

SOOS



Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen