



De 11de editie van de Week van de Valpreventie, **van 25 april tot en met 1 mei 2022**, draagt de slogan **'Eén tegen allen, allen tegen vallen'**. Ook dit jaar worden de vijf Vlaamse provincies en Brussel uitgedaagd om de strijd tegen elkaar aan te gaan voor de titel van **'beste valpreventieprovincie van 2022'**. Aan de hand van vier ludieke opdrachten schenken we aandacht aan belangrijke valrisicofactoren.

De clash zet vier risicofactoren van valincidenten in de kijker:

1. Verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit
2. Ongezonde voeding
3. Onveilige omgeving
4. Verminderd zicht

We roepen jullie op om, niet alleen tijdens de week, zowel ouderen als collega's te informeren en sensibiliseren over het belang van valpreventie. Teveel ouderen onderschatten het probleem en zijn zich niet bewust dat voorkomen mogelijk is. Gedachten zoals "ik ben te oud geworden", "er is niets meer aan te doen" of "vallen overkomt mij niet" zorgen ervoor dat ouderen niets doen aan hun valrisico. Het is dan ook van groot belang om vallen ernstig te nemen en tijdig te starten met maatregelen. Gewoon, met wat kleine aanpassingen in jouw woning en aandacht voor de conditie en gewoontes. Immers, hoe ouder je wordt, hoe groter de kans om te vallen. Daarentegen, hoe jonger je start met preventie, hoe lager je valrisico. Een val is immers snel gebeurd. Gelukkig kan je het risico op vallen eenvoudig verkleinen.

Neem contact op met ons voor verdere ondersteuning en materialen. Via onze [webshop](#) vind je ook heel wat materialen die zich focussen op de andere valrisicofactoren, zoals bv. valangst, slaapmedicatie, ...

Hoe ga ik aan de slag?

De opdrachten kunnen uitgevoerd worden door een organisatie of een individuele deelnemer. Passen de opdrachten binnen reeds geplande activiteiten van je organisatie? Integreer de opdrachten en deel je activiteit volgens de instructies. Moedig andere organisaties (bv. seniorenverenigingen) en burgers aan om te focussen op valpreventie en verspreid de opdrachten mee. Hieronder vind je enkele tips.

- ✓ Vraag een voorbeeldartikel, een nieuwsbericht of kant-en-klare Facebookberichten op bij ons.
- ✓ Hang de [affiche](#) van de provinciale clash op populaire plaatsen. Bestel de affiche bij ons.
- ✓ Maak jullie deelname aan de clash bekend via jullie website en gebruik de [e-mailhandtekening](#) om promotie hierrond te maken.
- ✓ Deel foto's van deelnemers die de opdracht reeds uitvoerden op jullie sociale media. Gebruik #weekvdv2022 #West-Vlaanderen. Vergeet ook Logo Midden-West-Vlaanderen niet te taggen!

De opdrachten met ondersteunend materiaal

Opdracht 1 'Laat een actieve start je welgevallen'

De beste remedie om valincidenten te voorkomen is om aan lichaamsbeweging te doen. Door elke dag licht tot matig intensief te bewegen en zitgedrag zoveel mogelijk te onderbreken, neemt de fysieke fitheid en het uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Neem deel aan het sportieve startmoment met Saartje Vandendriessche. Na registratie ontvang je als organisatie of individu een link naar het instructiefilmpje met staande oefeningen en/of oefeningen in zit en beweeg gedurende 30 minuten. Saartje demonstreert en legt verschillende oefeningen uit rond spierkracht en evenwicht waarmee zowel fitte ouderen als minder mobiele deelnemers al zittend of staand kunnen bewegen.



- ✓ Registreer je (organisatie) voor 20 april om 14u via deze [link](#)
- ✓ Op 22 april ontvang je een link met het instructiefilmpje.
- ✓ Ontdek [hier](#) de instructies en spelregels
- ✓ Dien je filmpje in voor 29 april om 14u door je foto's en/of filmpjes van de activiteit te delen op sociale media. Vergeet deze hashtags niet: #laateenactievestartjewelgevallen #wvdv2022 #westvlaanderen

Beweging bij ouderen in je gemeente extra stimuleren? Dat kan via deze initiatieven:

- ❖ Promoot Beweging op Verwijzing
- ❖ Neem deel aan de regionale stappenclash 2022
- ❖ Zet je dit jaar in op beweegroutes binnen Beweegvriendelijke buurt? Besteed ook aandacht aan ouderen in je gemeente.
- ❖ Zoek je inspiratie rond beweging bij ouderen? De bewegingsdriehoek zet je op weg! Vraag input op bij je coach.
- ❖ Organiseer een [gezondheidswandeling](#) waarbij er op regelmatige basis een half uurtje per week in groep wordt gewandeld.

Opdracht 2 'In de smaak vallen'



Gezonde voeding helpt mee vallen te voorkomen. Een tekort aan eiwitten, vitamine D en calcium zorgen voor verminderde spierkracht en brozere botten. Maak een gezonde maaltijd klaar die veel vitamine D, calcium en eiwitten bevat. Noteer het recept in het receptensjabloon, maak een foto van het gerecht en dien in. Wist je dat zonlicht ook een belangrijke bron is van vitamine D? Koppel een gezonde maaltijd aan een wandeling in buitenlucht en verklein de kans op vallen.

- ✓ Kom meer te weten over [calcium, eiwitten en vitamine D](#)
- ✓ Noteer het recept in dit [receptensjabloon](#)
- ✓ Ontdek [hier](#) de instructies en spelregels
- ✓ Een gezonde maaltijd in het dorpsrestaurant, lokaal dienstencentrum of tijdens een seniorenactiviteit? Vraag [placemats](#) aan bij ons, aan € 0,04/stuk.
- ✓ Dien de bewijsstukken in voor 29 april om 14 u via deze [link](#)
- ✓ Gebruik de hashtags #indesmaakvallen #wvdv2022 #westvlaanderen om je foto's en filmpjes te delen op sociale media.



Gezonde voeding bij ouderen in de kijker zetten? Hieronder vind je enkele tips:

- ❖ Spoor de lokale handelaars aan om valveilige ingrediënten/gerechten extra in de kijker te zetten.
- ❖ Spoor de organisaties die maaltijden aan huis aanbieden in je gemeente aan om een valvrij menu op de kaart te zetten.
- ❖ Organiseer een kookworkshop en laat mensen van thuis uit een gezond en valvrij gerecht maken voor hun (groot)ouders, burens, collega's of voor zichzelf.
- ❖ Geef ouderen steeds voldoende kennis mee over het belang van gezonde voeding. De voedingsdriehoek helpt je op weg! Vraag hiervoor input op bij je coach.

Opdracht 3 'Bevallige woning?'

De meeste mensen vallen in hun woonomgeving. Door kleine aanpassingen in de omgeving te doen zoals leuningen of extra verlichting, kunnen een groot verschil maken tussen vallen of niet vallen. Evalueer de veiligheid van de woonomgeving, maak een foto(collage) van de grootste valrisico's en de aanpassingen. Ouderen kunnen dit vaak niet alleen, schakel mantelzorgers, vrijwilligers, ... in om hen hierin te begeleiden.



- ✓ Evalueer de veiligheid van de woonomgeving via de checklist '[Een valvrij huis? doe de test!](#)'
- ✓ Ontdek [hier](#) de instructies en spelregels
- ✓ Maak een fotocollage van de grootste valrisico's in de woonomgeving en eventueel ook een foto van hoe de omgeving werd aangepast. Dien in voor 29 april om 14 u via deze [link](#)
- ✓ Gebruik de hashtags #bevalligewoning #wvdv2022 #westvlaanderen om je foto's en filmpjes te delen op sociale media.



Wil je aandacht besteden aan een veilige omgeving binnen én buiten de thuisomgeving? Hieronder vind je enkele tips:

- ❖ Ouderen, mantelzorgers, vrijwilliger en intermediairs kunnen knelpunten in je gemeente opsporen door de [knelpuntenwandeling](#). Vraag meer info op bij je coach.
- ❖ Organiseer je een activiteit in je gemeente voor ouderen? Doe de test of de infrastructuur aangepast is aan het doelpubliek.
- ❖ Heb je een leegstaand huis of enkele ruimtes ter beschikking? Richt een woning of ruimte in als levensechte demonstratieruimte in met '[Gezond \(t\)Huis](#)'. De focus ligt op een gezond binnenmilieu, maar het thema valpreventie kan je ook in de woning integreren. Vraag meer info op bij je coach.

Opdracht 4 'Haal het beste zicht boven'



Een goed zicht is belangrijk om obstakels te zien die kunnen leiden tot een val. Afwijkingen van het zicht, slecht gebruik en onderhoud van een bril of onvoldoende verlichting in en rond de woning zorgen voor een verhoogd valrisico. Je zicht laten regelmatig laten evalueren door je oogarts en/of huisarts is aangeraden. Het invullen van de checklist kan helpen om afwijkingen op te sporen. Ouderen kunnen dit vaak niet alleen, schakel mantelzorgers, vrijwilligers, ... in om hen hierin te begeleiden.

- ✓ Evalueer het zicht via de checklist '[Haal je beste zicht boven](#)'
- ✓ Ontdek [hier](#) de instructies en spelregels
- ✓ Maak een fotocollage van wanneer je de evaluatie uitvoert. Dien in voor 29 april om 14 u via deze [link](#)
- ✓ Gebruik de hashtags #haaljebestezichtboven #wvdv2022 #westvlaanderen om je foto's en filmpjes te delen op sociale media.



Wil je aandacht besteden aan een goed zicht?

- ❖ Het dragen van een mondmasker kan het zicht belemmeren. Dit komt omdat bv. de bril aandampst, maar ook wanneer personen naar beneden kijken (bij traplopen of mensen met valangst). Via dit [artikel](#) vind je enkele tips over mondmasker en aanpassingen in het beweegpatroon.
- ❖ Stimuleer ouderen om hun zicht regelmatig te evalueren
- ❖ Zorg voor voldoende verlichting in je gemeente. Dit zorgt niet enkel voor een beter zicht, maar stimuleert ook beweging.

Contact



Wil je graag met valpreventie aan de slag en zoek je hierbij ondersteuning en/of materialen?

Neem contact op met je coach!

Lien Vandenberghe

051/23 17 43

lien@logomiddenwvl.be

www.logomiddenwvl.be

Roos Goemaere

051/23 17 42

roos@logomiddenwvl.be

www.logomiddenwvl.be

Ellen Ramon

051/23 17 45

ellen@logomiddenwvl.be

www.logomiddenwvl.be