

VALPREVENTIE QUIZ





DEEL 1: JUIST OF FOUT



1. VALLEN HOORT BIJ HET OUDER WORDEN,
JE KAN HIER NIETS AAN DOEN



1. FOUT



Er kunnen verschillende maatregelen worden ondernomen om het risico op een val te verminderen.

2. HOE MEER JE BEWEEGT, HOE MEER KANS JE HEBT OM TE VALLEN



2. FOUT



Door te bewegen krijg je sterkere spieren, neemt je conditie toe en zal je evenwicht verbeteren. Hierdoor zal het risico om te vallen verminderen

3. IN EEN WOONZORGCENTRUM VALT DE
HELFT VAN DE BEWONERS MINSTENS 1
MAAL PER JAAR



3. JUIST



Meer dan de helft van de bewoners valt minstens eenmaal per jaar.

4. HET RISICO OP EEN VAL STIJGT MET DE LEEFTIJD



4. JUIST



Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je valt.

5. OOK ALS OUDERE, HEEFT
DAGELIJKS BEWEGEN NOG
STEEDS EEN POSITIEF
EFFECT OP DE GEZONDHEID





vermijd

langer dan een half uur
ononderbroken zitten tijdens:



doe 2 tot 3x per week

specifieke oefeningen
onder begeleiding van de
kinesitherapeut



doe 3 tot 5x per week

mee aan bewegings-
activiteiten
georganiseerd
door het personeel



beweeg dagelijks zoveel je kan

5. JUIST



Bewegen blijft belangrijk, ook als je een dagje ouder wordt. Probeer dagelijks zoveel mogelijk te bewegen,

6. BEWEGEN IS GOED VOOR JE BOTTEN



6. JUIST



Door te bewegen krijg je sterkere botten.

7. ALS JE RECHTKOMT UIT
BED, BLIJF JE BEST EERST
EEN PAAR MINUTEN ZITTEN
VOOR JE GAAT RECHTSTAAN



7. JUIST



8. IK BLIJF BETER ZITTEN IN
MIJN ZETEL, ZO HEB IK
MINDER KANS OM TE VALLEN



8. FOUT



Als je stopt met bewegen, vermindert je conditie en vergroot de kans om te vallen.

9. DAGELIJKSE TAKEN ZOALS GAAN
WANDELEN IN DE TUIN, NAAR DE KINE
GAAN, MEEGAAN MET
GROEPSUITSTAPPEN,... ZIJN GOED OM
VALLEN TE VOORKOMEN



9. JUIST



Blijven bewegen is belangrijk om een val te vermijden. Probeer daarom beweging zo veel mogelijk te integreren in de dagelijkse activiteiten.

10. VALLEN WORDT ENKEL VEROORZAAKT DOOR EEN ONVEILIGE OMGEVING



FOUT



Een veilige omgeving is van groot belang, maar het is ook belangrijk om je veilig te gedragen. Daarnaast spelen ook andere factoren een belangrijke rol, zoals veilig schoeisel, een goed zicht...

DEEL 2: VEILIG IN EN ROND DE WOONST



1. GEEF AAN WELKE
RISICOFACTOREN IN VOLGENDE
FOTO'S WORDEN UITGEBEELD.
HOE KAN MEN DE SITUATIE
VERBETEREN?







Reinig dagelijks je brilglazen. Een goed zicht is een belangrijke factor bij de preventie van valincidenten.







Je kiest best voor een schoen die de hele voet omsluit en een stevige, platte zool met reliëf heeft. De hak mag niet te hoog zijn en de schoen moet een goed sluitingsmechanisme hebben (velcro of veters)







Laat geen losse snoeren op de grond rondslingeren.
Gebruik het uitklaptafeltje enkel wanneer dit nodig is.







Plaats het bed steeds op de laagste stand, zodat je met beide voeten aan de grond kan.







Vermijd het gebruik van tapijten. Indien het niet anders gaat, kies dan voor tapijten met een anti sliplaag.

DEEL 3: HULPMIDDELEN

1. OP VOLGENDE FOTO'S WORDEN
EEN AANTAL HULPMIDDELEN
AFGEBEELD. GEEF AAN OM WELK
HULPMIDDEL HET GAAT EN HOE JE
HET MOET GEBRUIKEN.

Hulpmiddel 1



Zelfoprichter



MET BEHULP VAN DEZE
ZELFOPRICHTER KAN JE
GEMAKKELIJKER
OPSTAAN UIT BED.

Hulpmiddel B



Toiletwandbeugel



EEN TOILETWANDBEUGEL
BIEDT STEUN BIJ HET
OPSTAAN VAN HET
TOILET.

Hulpmiddel C



Toiletverhoger



EEN TOILETVERHOGER KAN HET
OPSTAAN VAN HET TOILET
VERGEMAKKELIJKEN.

DEZE KAN OP ELK STANDDAARD
TOILET GEMONTEERD WORDEN.

DEEL 4: ZOEK DE FOUT

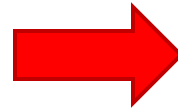
**VOLGENDE FOTO'S TONEN EEN
VERKEERD GEBRUIK VAN EEN
HULPMIDDEL.
ZOEK DE FOUT.**





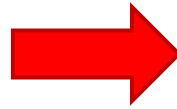
De handvaten staan te hoog ingesteld.
Om de juiste hoogte te bepalen laat je je armen afhangen en stel je de handvaten in op hoogte van de polsen.





Zorg ervoor dat de poten naar buiten gericht staan en het handvat naar achteren. Als de poten naar binnen gericht zijn, kan je hierover struikelen.





Het dragen van de schoenen op deze manier zal het risico op een val vergroten. Zorg er steeds voor dat de schoen de hiel omvat.

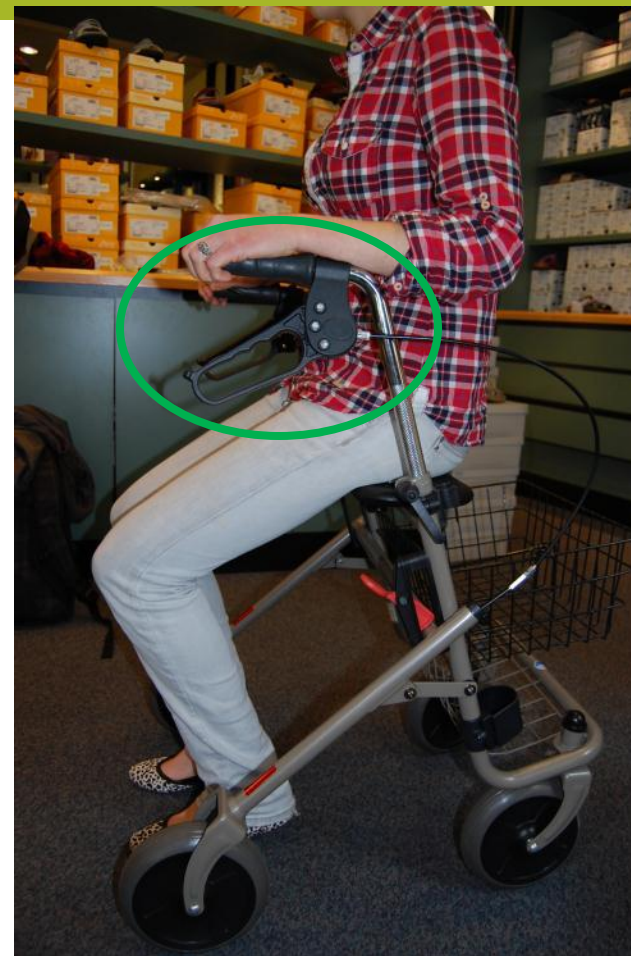
**2. WELKE FOTO IS JUIST?
GEEF OOK AAN WAAROM.**



A



B



Deze rollator biedt de mogelijkheid om tijdens het wandelen even te gaan zitten wanneer u zich moe voelt. Zorg er echter altijd voor dat de remmen opstaan, anders kan de rollator verschuiven bij het gaan zitten en zo een val uitlokken.

BEDANKT ZONDER VALLENANGST

