Valpreventie

Ergotherapie

Fysische geneeskunde en revalidatie

st trudo
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

01 Inhoud

Algemene tips om vallen te voorkomen **4**
Een veilige huis- en tuinomgeving **6**
Mobiliteit **21**
Oefeningen om vallen te voorkomen **23**
Hoe veilig en correct opstaan na een val **37**
Verdeelcentra en adviseurs van hulpmiddelen **39**

02 Welkom

Om vallen te voorkomen, moet je je bewust zijn van de mogelijke gevaren in huis.

Daarom krijg je in deze brochure eerst en vooral tips voor een veilige thuis-omgeving. Daarna gaan we dieper in op de hulpmiddelen tijdens het stappen. Ook komen enkele oefeningen om vallen te voorkomen aan bod. En als laatste is er een lijst met verdeelcentra waar je terecht kan voor eventuele hulpmiddelen.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan de ergo- of kinesitherapeut van de afdeling.

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie

Sommige willen opvallen

Anderen willen afvallen

Maar niemand willen vallen

03 Algemene tips om vallen te voorkomen

• Draag veilige **schoenen,** deze zijn gesloten en hebben een hak van maximum 2 cm hoog.	
• Gebruik de juiste **bril** en vergeet jouw **hoor-apparaat** niet aan te doen.	
• Een **loophulpmiddel** kan je meer zekerheid geven bij het stappen.	
• Neem jouw **medicatie** in de juiste dosis en op het juiste tijdstip.	
• Draag geen te lange of te losse **kledij.**	
• Gebruik een **draagbare telefoon** of zorg dat jouw telefoon gemakkelijk bereikbaar is.	
• Zorg voor een **PAS** (personenalarm-systeem) **alarm**.	
• **Verplaats je rustig** als de bel gaat of de telefoon rinkelt.	
• Zorg voor een **telefoonnummer** van de huisarts/ buren/ een familielid **in nood**.	

• Draag veilige **schoenen,** deze zijn gesloten en hebben een hak van maximum 2 cm hoog.	
• Goede **verlichting** en goed bereikbare licht-knoppen zijn belangrijk.	
• Gebruik geen tapijten of plaats een antisliplaag onder jouw tapijten.	
• Zorg ervoor dat de **doorgangsbreedte** in huis voldoende breed is.	
• Een **ordelijke omgeving** is belangrijk.	

04 Een veilige huis- en tuinomgeving

Badkamer

Tips om vallen te voorkomen

- Breng antislipmatten aan vóór en in de douche en het bad.
- Kies voor antisliptegels op de vloer.
- Houd de badkamervloer altijd droog.
- Zorg steeds voor voldoende verlichting.
- Gebruik aan de lavabo een stevige stoel.
- Vermijd handdoeken/matten op de vloer in de badkamer.

Hulpmiddelen

Badplank		
Voordelen • Eenvoudig te gebruiken. • Gewicht = 1,6 kg • Het rechtkomen vanuit een laag bad is niet meer nodig. • Past op bijna elk bad. • Afwasbaar (hygiëne).	**Nadelen** • Je ligt niet meer in bad (enkel voor douchegebruik). • Wateroverlast in de badkamer (voorzie daarom een douchegordijn).	
Badzit		
Voordelen • Eenvoudig te gebruiken (enkel met zuignappen). • Je zit in het water. • Afwasbaar (hygiëne).	**Nadelen** • Je moet rechtkomen van lage zit. • Het neemt meer plaats in. • Je ligt niet meer in bad.	
Badlift		

Voordelen • Zeer eenvoudig te bedienen. • Je hoeft niet meer zelfstandig in en uit bad te gaan zitten en recht te staan. • Je kan volledig in het bad liggen. • Afwasbaar (hygiëne).	**Nadelen** • Duur in aankoop. • Werkt op accu (moet regelmatig opgeladen worden). • Zwaar (13 kg).	
Steunbeugel aan het bad		
Hoe plaatsen? • Bij voorkeur een steunbeugel met een hoek. Op deze manier kan je de steunbeugel vasthouden in zit EN in stand. • ± 20 cm van de badrand.		
Losse douchezit		
Voordelen • Eenvoudig te plaatsen. • Licht van gewicht. • Kan in elke douche geplaatst worden.	**Nadelen** • Minder stabiel dan een vaste douchezit (verhoogt de kans op vallen bij mensen met beperkingen).	
Vaste douchezit		

Voordelen • Zeer stabiel • Neemt weinig plaats in (opvouwbaar).	**Nadelen** • Muurbevestiging. • Beschadiging van de tegels of muur.	
Antislipmat		
Voordelen • Goedkoop.	**Nadelen** • Bij slijtage kan de mat minder goed gaan kleven (moet regelmatig worden vervangen).	
Opstapbank (om in bad te stappen)		
Voordelen • Eenvoudig te plaatsen. • Weegt niet veel. • Afwasbaar (hygiëne).	**Nadelen** • Staat los, geeft minder stabiliteit.	

Slaapkamer

Tips om vallen te voorkomen

- Zorg ervoor dat jouw bed een hoogte heeft van ± 50 cm zodat je gemakkelijk in en uit het bed kan.
- Voorzie de tapijten van een antislipstrook of verwijder ze.
- Voorzie een lichtschakelaar waar je gemakkelijk vanuit bed bij kan (wanneer je eventueel naar het toilet moet gaan).
- Voorzie een nachtlampje met een eenvoudige schakelaar.
- Zorg voor een tweede telefoontoestel (of een draadloos toestel) zodat je je niet naar beneden moet haasten om tijdig op te nemen.
- Maak ruimte vrij rond jouw bed, het bed opmaken wordt zo gemakkelijker.
- Sta rustig op en blijf even zitten op de rand van het bed vooraleer recht te staan.
- Voorzie eventueel een optrekstok om het in en uit bed gaan te vergemakkelijken.

Hulpmiddelen

Bedverhoger		
Voordelen • Is eenvoudig te plaatsen (zonder boren). • Is verkrijgbaar in verschillende hoogtes.	**Nadelen** • Kan niet onder elk bed geplaatst worden.	
Ziekenhuisbed		
Voordelen • In hoogte verstelbaar. • Heeft een optrekstok. • Kan je goedkoop huren bij de mutualiteit.	**Nadelen** • Uitzicht. • Neemt meer plaats in dan een gewoon bed.	

Toilet

Tips om vallen te voorkomen

- Zorg voor een toiletdeur die van buitenaf kan geopend worden.
- Plaats handgrepen naast of voor het toilet zodat je gemakkelijk kan rechtstaan.
- Voorzie antislipmatjes in de toiletruimte en verwijder eventuele tapijtjes.
- Zorg dat het toiletpapier steeds binnen handbereik hangt.
- Zorg voor een goede verlichting.

Hulpmiddelen

Toiletstoel		
Voordelen • Tijdens de nacht moet je je niet naar het toilet in een andere ruimte verplaatsen. • Armleuningen die zorgen voor de veiligheid.	**Nadelen** • Nadien moet je de toiletemmer reinigen. • Wanneer hij niet stabiel geplaatst is, kan hij kantelen.	
Toiletverhoog		
Voordelen • Je kan gemakkelijker opstaan van het toilet. • Is verkrijgbaar in verschillende maten. • Kan eenvoudig gemonteerd worden. • Past op elk toilet. • Bij voorkeur een toiletverhoog kiezen dat op het toilet kan gemonteerd worden door middel van klemmen of schroeven (ter vervanging van de huidige toiletbril).	**Nadelen** • Er zijn verschillende modellen. Indien je kiest voor een losse toiletbril, is het nadeel dat deze niet vaststaat (onstabiel).	
Steunbeugels		

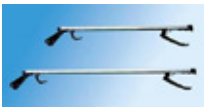
Voordelen • Geeft stabiliteit bij het rechtkomen en gaan zitten. • Eenvoudig te plaatsen. • Neemt weinig plaats in .	**Nadelen** • Moet met schroeven in de muur/ vloer gemonteerd worden.	
Opklapbare beugel • Wandbeugel met muurbevestiging indien de zijwanden ver verwijderd zijn van het toilet. • Hoe plaatsen: 20 cm van de toiletrand.		
Vaste wandbeugel • Wandbeugel met muurbevestiging indien de muur dicht bij het toilet staat. • Best opwaarts geplaatst weg van het toilet. Op deze manier kan de steunbeugel gebruikt worden in zit en in stand.		

Keuken

Tips om vallen te voorkomen

- Gebruik een stevig opstapje.
- Plaats de dingen die je vaak nodig hebt op grijphoogte.
- Berg gebruikte materialen steeds terug op op hun veilige plaats.
- Veeg gemorste etensresten onmiddellijk op.
- Zorg voor voldoende verlichting in de keuken en zorg dat de bedieningsknoppen goed bereikbaar zijn.
- Zorg ook in de keuken voor voldoende bewegingsruimte. Zeker voor het vuur en het aanrecht.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van een stevige stoel of kruk tijdens het uitvoeren van huishoudelijke taken.
- Sluit kasten en lades onmiddellijk na gebruik.
- Plaats de koelkast op hoogte.
- Gebruik keukenstoelen met leuningen.

Hulpmiddelen

Boterhamplank		
Voordelen • Je kan eenhandig jouw boterham smeren. • Boterham schuift niet weg.		
Trolley		
Voordelen • Je hebt een houvast tijdens het stappen. • Je kan voorwerpen verplaatsen terwijl je stapt.	**Nadelen** • Het is nogal groot in omvang. • Je kan hiermee geen trappen nemen.	
Grijptang		
Voordelen • Je hoeft je niet meer te bukken. • Je kan zo vallen voorkomen.	**Nadelen** • Zware voorwerpen zijn moeilijker op te rapen. • Het vergt wat vaardigheid om dit hulpmiddel te gebruiken.	

Voor de keuken zijn er nog meer hulpmiddelen. Indien deze voor jou van toepassing zijn, zal de ergotherapeut je hierover meer uitleg geven.

Traphal

Tips om vallen te voorkomen

- Bevestig een antislipstrook op elke trede van de trap of zorg ervoor dat de traploper goed vastzit.
- Plaats geen matje onderaan of bovenaan de trap.
- Voorzie een stevige trapleuning op ongeveer 85 à 90 cm hoogte, bij voorkeur aan beide zijden van de trap.
- Zorg voor voldoende verlichting op de trap en voorzie zowel boven als beneden aan de trap een lichtschakelaar.
- Laat geen voorwerpen (schoenen, was, …) op de treden liggen.
- Zorg ervoor dat de eerste en laatste trede duidelijk onderscheiden zijn van de vloer zodat je deze trede niet 'mist'.

Hulpmiddelen

Tweede trapleuning		
Voordelen • Eenvoudig systeem. • Duurzaam. • Kan gemaakt worden in dezelfde stijl als de huidige trap.	**Nadelen** • De trap wordt iets smaller. • Er moeten gaten geboord worden.	
Stoeltjeslift		
Voordelen • Zeer eenvoudig systeem. • Vervangt het traplopen. • Past op zowat elke trap.	**Nadelen** • Duur in aankoop. • Vraagt breekwerk (rail moet bevestigd worden tegen de muur).	

Woonkamer

Tips om vallen te voorkomen

- Overlaad jouw woonkamer niet. Zorg dat er voldoende loop- en bewegingsruimte is.
- Stabiele meubels zorgen ervoor dat je veilig kunt steunen.
- Zorg voor een stoel met een goede zithoogte en stevige armleuningen.
- Zorg voor voldoende verlichting in je woonkamer en zorg dat de bedieningsknoppen goed bereikbaar zijn.
- Vermijd een gladde vloer zodat je niet kunt uitglijden.
- Zorg dat kabels van verlichting en elektrische toestellen niet over de grond slingeren.
- Vermijd tapijten, indien je toch tapijten hebt:
  - Zorg dan dat ze van een antisliplaag zijn voorzien.
  - Opkrullende hoeken doen je struikelen. Een opkrullende hoek kan je vastleggen onder de poot van een kast.
  - Een versleten tapijt verwijder je best.

Hulpmiddelen

Relaxzetel		
Voordelen Wanneer je een relaxzetel wenst aan te kopen, laat je deze best op maat maken. Of zoek naar een relaxzetel die het beste bij jou past.		
Zetelverhoger		
Voordelen • Zie bedverhoger.		

Tuin

Tips om vallen te voorkomen

- De koer en de paden in de tuin moeten regelmatig worden schoongemaakt. Natte bladeren, ijs of sneeuw vormen hoge risico's om te vallen. De paadjes moeten ook vrij zijn van putten, verhogingen en losliggende tegels.
- Tuingerief berg je na gebruik ook onmiddellijk op. Harken en spaden leg je niet neer, je stelt ze rechtop tegen de muur. De tanden van de hark zijn naar de muur gericht. Wanneer je de hark neerlegt, zorg dan dat de tanden de grond raken.

Hulpmiddelen

Tuinbank		
Voordelen • Je kan het bankje als kniesteun gebruiken. • Je kan zittend in de tuin werken en toch voldoende steun hebben bij het rechtkomen.	**Nadelen** • Je moet op de knieën kunnen zitten. • Het bankje staat niet stabiel.	
Een kniekussen		
Voordelen • Je knieën worden extra beschermd en hierdoor minder belast.	**Nadelen** • Je moet op de knieën kunnen zitten.	

05 Mobiliteit

Tips om vallen te voorkomen

- Een juist stappatroon aanleren met het juiste hulpmiddel.
- Draag steeds stevige schoenen tijdens het stappen.
- Zorg voor een goede conditie: evenwicht, beweging, tai-chi, ...

Hulpmiddelen

Rollator		
Voordelen • Geeft meer stabiliteit tijdens het stappen. • Je kan de remmen opzetten. • Je kan even uitrusten op de zitting. • Je hoeft de rollator niet bij elke stap op te heffen. • Je kan verschillende voorwerpen vervoeren in het mandje.	**Nadelen** • Gaat snel aangezien hij op wieltjes rijdt. • Neemt veel plaats in beslag. • Moeilijker om in de wagen te leggen.	
Looprek		
Voordelen • Geeft stabiliteit bij het stappen. • Je bepaalt zelf het tempo.	**Nadelen** • Je moet na elke stap het rekje opheffen en verplaatsen.	
Stok		

Voordelen • Geeft stabiliteit. • Biedt meer zekerheid.	**Nadelen** • Een stok geeft niet voldoende stabiliteit om vallen te voorkomen. • Valt vaak op de grond (wanneer de stok tegen de tafel leunt in rust).	

06 Oefeningen om vallen te voorkomen

Algemene tips

- Oefen 3x per week.
- Verzorg je ademhaling tijdens de oefeningen.
- Geringe spierstijfheid is normaal, oefen verder!
- Neem steun aan een vast en stabiel meubel.
- Contacteer je arts bij duizeligheid, pijn in de borst of kortademigheid.

Lenigheidsoefeningen

Hoofd en nek

- Draai je hoofd langzaam zover je kan naar links en naar rechts.
- Herhaal 5x naar elke zijde.

- Maak je groot en kijk naar voren.
- Plaats je hand op jouw kin.
- Begeleid je hoofd recht naar achteren.
- Herhaal 5x.

Rug

- Spreid de voeten op schouderbreedte.
- Plaats je handen in de lenden.
- Buig voorzichtig naar achter.
- Herhaal 5x.

Enkel • Deze oefening kan zittend of staand uitgevoerd worden. • Buig je voet naar boven en vervolgens naar beneden. • Herhaal de oefening 10x voor elke voet.	
Romp • Plaats je handen ter hoogte van de heupen. • Draai zo ver je kan naar links en naar rechts, hou je heupen stil. • Herhaal 5x.	

Spierversterkende oefeningen

Knie • Bevestig een gewicht rond de enkels. • Strek je rechterbeen langzaam voorwaarts. • Breng je rechterbeen langzaam naar beneden. • Herhaal 10x. • Doe deze oefening 10x met je linkerbeen. • Bevestig een gewicht rond de enkels. • Steun met beide handen op een stevige tafel. • Buig en strek langzaam het rechterbeen. • Herhaal 10x. • Doe deze oefening 10x met het linkerbeen.	
Heup • Bevestig een gewicht rond de enkels. • Steun met 1 hand op een stevige tafel. • Hef langzaam het rechterbeen gestrekt zijwaarts, hou de voet vooruit. • Breng het rechterbeen langzaam terug naar de starthouding. • Herhaal 10x. • Draai om en doe deze oefening met het linkerbeen, 10x.	

Kuit

- Steun met 1 hand op een stevige tafel.
- Spreid de voeten op schouderbreedte.
- Ga langzaam op jouw tippen staan.
- Breng de hielen langzaam naar de grond.
- Herhaal 20x.
- Doe deze oefening zonder handensteun.

Met steun

Zonder steun

Tenen omhoog

- Steun met 1 hand op een stevige tafel.
- Spreid de voeten op schouderbreedte.
- Breng langzaam jouw gewicht op je hielen door de tenen omhoog te trekken.
- Breng de tenen langzaam terug naar de grond.
- Herhaal 20x.
- Doe deze oefening zonder handensteun.

Met steun

Zonder steun

Evenwichtsoefeningen

Knieën buigen

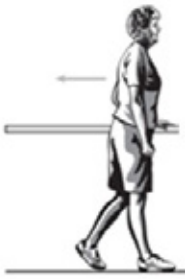
- Steun met biede handen op een stevige tafel.
- Spreid de voeten op schouderbreedte.
- Sta rechtop en plaats je handen ter hoogte van jouw heupen.
- Zet 10 stappen zijwaarts naar rechts.
- Zet 10 stappen zijwaarts naar links.
- Herhaal deze oefening.

Met steun

Zonder steun

Achterwaarts wandelen

- Houd je met 1 hand vast aan een stevige tafel.
- Loop 10 passen achterwaarts.
- Draai om en houd de tafel vast met je andere hand.
- Loop 10 passen achterwaarts.
- Herhaal de oefening zonder handensteun.



Met steun

Zonder steun

Stappen en ronddraaien

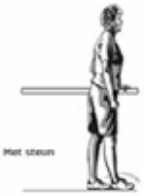
- Stap op eigen tempo.
- Draai met de klok mee.
- Stap terug naar de startpositie.
- Draai tegen de klok in.
- Maak een 8-vormige beweging.
- Herhaal deze oefening.

Zijwaarts stappen

- Sta rechtop en plaats je handen ter hoogte van jouw heupen.
- Zet 10 stappen zijwaarts naar rechts.
- Zet 10 stappen zijwaarts naar links.
- Herhaal deze oefening.

Tandemstand voorwaarts

- Steun met 1 hand op een stevige tafel.
- Plaats de rechtervoet voor de linkervoet op 1 rechte lijn, hiel tegen tenen.
- Houd deze houding 10 seconden aan.
- Zet nu de linkervoet voor de rechtervoet op 1 rechte lijn en houd deze positie 10 seconden aan.
- Herhaal deze oefening zonder handensteun.



Met steun

Zonder steun

Unipodale stand

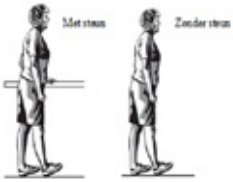
- Steun met 1 hand op een stevige tafel.
- Sta op 1 been.
- Probeer deze houding gedurende 10 sec aan te houden.
- Sta op het andere been en probeer deze houding 10 sec aan te houden.
- Herhaal deze oefening zonder steun.
- Probeer deze houding afwisselend links en rechts, met steun en zonder steun, gedurende 30 sec aan te houden.

Met steun

Zonder steun

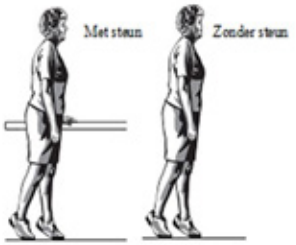
Stappen op de hielen

- Steun met 1 hand op de rand van een stevige tafel.
- Hef de tenen omhoog en sta op jouw hielen.
- Stap 10 stappen voorwaarts op jouw hielen.
- Zet jouw tenen terug op de grond en draai om.
- Stap 10 passen voorwaarts op jouw hielen.
- Herhaal zonder handensteun.



Stappen op de stenen

- Steun met 1 hand op de rand van een stevige tafel.
- Ga op de tippen van jouw tenen staan.
- Stap 10 stappen voorwaarts.
- Breng de hielen terug op de grond en draai om.
- Stap 10 stappen voorwaarts op jouw tippen.
- Herhaal deze oefening zonder handensteun.



Opstaan

- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is.
- Plaats de voeten achter de knieën.
- Buig naar voor over uw knieën.

1.Duw je met 2 handen af op de leuning van de stoel.

2. Duw je met 1 hand af op de leuning van de stoel.

3. Duw je recht zonder jouw handen te gebruiken.

Met 2 handen

Met 1 hand

Zonder handen

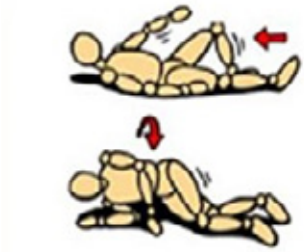
Trappen lopen

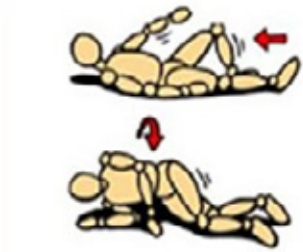
- Houd je vast aan de trapleuning.
- Trap opgaan:
  - Stap trede per trede.
  - Zet eerst je beste voet.
  - Plaats de volledige voet in het midden van de trede (niet op de rand).
  - Zet de andere voet bij.
- Trap afgaan:
  - Stap trede per trede.
  - Zet eerst de minder goede voet.
  - Plaats de volledige voet in het midden van de trede.
  - Zet de andere voet bij.

Dagelijkse aanraders
• Ga te voet naar de winkel i.p.v. met de auto.
• Wandel en praat met jouw buur i.p.v. te telefoneren.
• Neem de trap i.p.v. de lift.
• Nodig je bezoek uit op een wandeling en drink achteraf samen een tas koffie.
• Stap een bushalte vroeger af en wandel naar huis.
• Tuinier als het weer het toelaat.
• Sta recht bij het opvouwen van de was en andere huishoudelijke taken.
Wandelen
• Ideaal voor de algemene conditie.
• Wandel op de dagen dat je niet oefent.
• Probeer de afstand te vergroten en de tijd te verlengen.
• Draag geschikt schoeisel en kledij.
• Opwarming: 2 minuten ter plaatse stappen.
• Wandel met ontspannen schouders en armen.
• Kijk voor je uit i.p.v. naar de grond.
• De hiel raakt eerst de grond bij elke stap.
• Eindig met een cooling-down van 2 minuten stappen ter plaatse.

07 Hoe veilig en correct opstaan na een val

Na een val is het belangrijk dat je zo snel mogelijk terug rechtstaat. Probeer vooral rustig te blijven. Beweeg eerst armen en benen en controleer of alles in orde is. Probeer daarna op eigen kracht recht te komen.

1. Trek je sterkste been op, breng de hand aan dezelfde kant van het lichaam over de buik in de andere richting en rol op jouw buik.	
2. Zodra je op jouw buik ligt, kan je steunen op je voorarmen.	
3. Trek een been op en steun op jouw knie. Doe hetzelfde met het andere been.	
4. Steun op beide handen en knieën.	

1. Trek je sterkste been op, breng de hand aan dezelfde kant van het lichaam over de buik in de andere richting en rol op jouw buik.	
5. Kijk om je heen om een stevig en stabiel steunpunt te vinden waarop je kan steunen om recht te komen zoals een tafel, een stoel, een bed, een trap, ... Beweeg je naar dat steunpunt en steun op jouw knieën door op beide handen te duwen.	
6. Steun met jouw beide handen op het steunpunt, plaats een voet plat op de grond en sta recht. Ga vervolgens zitten om op adem te komen.	

Belangrijk

Indien opstaan niet meer lukt, probeer dan om je op jouw zitvlak of op één zijde voort te slepen tot je een telefoon of alarmtoestel bereikt. Als je echter te veel pijn of te weinig kracht hebt om te verplaatsen, tracht dan in de eerste plaats om onderkoeling te vermijden. Trek kussens, kledingstukken, handdoeken of het tapijt naar je toe om je te bedekken en roep om hulp.
Het dragen van een personenalarm helpt je om zeer snel hulp in te roepen.

08 Verdeelcentra en adviseurs van hulpmiddelen

VIGO-ortho
Gouverneur Verwilghensingel 4
3500 Hasselt
tel.: 089 32 91 50
e-mail: info@vigo-shoes.be
website: www.vigo-ortho.be

Raes orthopedie (“huis Maria”)
Hamelstraat 27
3800 Sint-Truiden
tel.: 011 68 37 13
e-mail: info@raesorthopedie.be
website: www.raesorthopedie.be

CM THUISZORGWINKEL
Minderbroedersstraat 8
3800 Sint-Truiden
tel.: 011 69 89 72

Gouverneur Roppesingel 75
3500 Hasselt
tel.: 011 28 09 80
e-mail: info@thuiszorgwinkel-limburg.be
website: www.cm.be

DE VOORZORG (medicotheek)
Capucienenstraat 10
3500 Hasselt
tel.: 011 24 99 24
e-mail: medicotheek@devoorzorg.be

LIBERALE MUTUALITEIT (uitleendienst)
Geraertstraat 20
3500 Hasselt
tel.: 011 29 10 30
e-mail: uitleendienst@lml.be

Notities

Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan de verpleegkundige.

st trudo ziekenhuis
deskundig én dichtbij

Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op

00534-NL - nov 2026