

Vragen

Indien u na het lezen van deze brochure nog verder vragen hebt kunt u steeds terecht bij:

- Diensthoofd Geriater: Dr. B. Vandervennet / Dr. J. Delaere
- Coördinator Geriatisch zorgprogramma: Heidi Himpe
- Hoofdverpleegkundige G1: Heidi Himpe
Hoofdverpleegkundige G2: Felix Rodenbach
- Ergotherapeuten: Lien Braeckevelt,
Dorine Degreef of Kimberly Buysse
- Kinésitherapeuten: Katrijn Debeuckelaere,
Eva Casteur en Marieke Heyman.

Contact

Telefoonnummer Geriatisch Dagziekenhuis:
056/ 62 35 81

Telefoonnummer onthaal:
056/ 62 31 11



Infobrochure
GERIATRIE

Auteur: Dienst Geriatrie
Publicatiedatum: Juni 2019
Doc: 5669

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Valpreventie

Advies : goede schoenen

Beste,

Uw familielid werd opgenomen op de dienst geriatrie. In het kader van valpreventie streven wij o.a. naar goede schoenen of pantoffels.

Om duidelijke voorbeelden te geven met wat wij bedoelen hebben wij deze informatieve folder opgesteld.

Nog steeds vallen te veel ouderen, met vaak nadelige gevolgen. Vallen is een reëel risico voor ouderen. Eén op de drie zelfstandig wonende ouderen en de helft van alle verpleeg- en verzorgingshuisbewoners valt minstens één keer per jaar.

Vallen vermindert de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven van de ouderen.

Zorg dat je je bewust bent van factoren die tot vallen kunnen leiden, zoals losse tapijten, **slechte schoenen**, slecht zicht, hardhorigheid en versufende medicatie. Dit zijn beïnvloedende factoren die het risico op vallen verhogen.

Vooraf over het thema **goede schoenen** willen wij in deze folder dieper ingaan.

Goede schoenen zijn belangrijk

- naar primaire bescherming van de voeten
- als beschermmiddel tegen wondjes, zeker bij diabetes
- als bescherming tegen de koude
- tegen pijn of vermoeidheidsklachten
- om valpartijen te voorkomen

Stevig op uw voeten staan is belangrijk om vallen te voorkomen. Niet alle schoenen dragen bij aan stabiel staan en lopen.

De meest stabiele schoenen zijn ook niet automatisch de meest elegante schoenen.

Toch is het belangrijk als u een verhoogd risico heeft op valongevallen, of als u bang bent om te vallen, om zo veilig mogelijke schoenen te dragen.

Wat kunt u beter niet dragen?

- Een **hoge** hak (hiel)
- Heel zachte zolen (verminderen het lopen in een rechte lijn)
- Te gladde zolen
- Versleten en scheve zolen
- Te weinig steun aan de hiel
- **Slecht passend of knellend** schoeisel
- Versleten schoeisel

Wat zijn goede schoenen?

Een ideale schoen voor uw balans heeft de volgende kenmerken:

- **Lage** stevige hak
- Goede steun aan de hiel
- Dunne, stevige zool met reliëf
- Veterschoenen of velcro (**geen instappers**)
- **Gesloten** schoenen
- Goede pasvorm, niet te veel ruimte, maar ook niet knellend

Foto's van goede en minder goede schoenen.

Deze foto's dienen als leidraad en advisering. Dit verplicht er niet toe exact deze schoenen te voorzien.

GOED SCOEISEL



SLECHT SCOEISEL

