

# Foto's van goede en minder goede schoenen.

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

## GOED SCHOEISEL



## SLECHT SCHOEISEL



## Vragen

Indien u na het lezen van deze brochure nog verder vragen hebt kunt u steeds terecht bij de hoofdverpleegkundige, ergotherapeut(e) en kinesitherapeut(e) van de dienst.



Infobrochure  
O.L.V. VAN LOURDES ZIEKENHUIS WAREGEM

# Valpreventie, sta stevig in je schoenen

Auteur: Katrijn Debeuckelaere, Kimberly Buysse  
Publicatiedatum: Januari 2022  
Doc: 6178

[www.ziekenhuiswaregem.be](http://www.ziekenhuiswaregem.be)

## Beste,

Uw familielid werd opgenomen in het ziekenhuis. In het kader van valpreventie willen wij u informeren met enkele tips om vallen te voorkomen.

Vallen is een reëel risico bij een ziekenhuisopname. Een onbekende omgeving, in combinatie met een ziekte en/of het gebruik van medicatie kan leiden tot een valpartij met matige (pijn, breuken, ...) tot ernstige gevolgen (bv: verlengde ziekenhuisopname).

Zorg dat je je bewust bent van factoren die het risico kunnen verhogen, zoals losse tapijten, slechte schoenen, slecht zicht en het gebruik van versuffende medicatie. Gebruik een loop-hulpmiddel op een correcte manier als dit u helpt om veiliger te stappen.

Blijf dagelijks bewegen als het kan, dit heeft een positieve werking op de bloedsomloop en werkt versterkend op botten en spieren. Gebruik niet onnodig medicatie en zorg voor een goede voetverzorging. Hierbij speelt goed schoeisel een belangrijke rol. Graag willen wij met deze brochure hier dieper op ingaan.

## Goede schoenen zijn belangrijk

- Als primaire bescherming van de voeten
- Als beschermiddel 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 vallen, of als u bang bent om te vallen, om zo veilig mogelijke schoenen te dragen.

Wanneer u in het ziekenhuis nog geen schoenen ter beschikking hebt, of u geen schoenen kunt dragen omwille van medische redenen, zijn er [ant-slip kousen beschikbaar](#) bij ons. Vraag er zeker naar.

## 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 schoenen

## 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
- Schoenen met veters of velcro (geen instappers)
- Gesloten schoenen
- Goede pasvorm, niet te veel ruimte, maar ook niet knellend