

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:

- Hoofdverpleegkundige van de dienst
- Ergotherapeuten:
Lien Braeckevelt, Dorine Degreef
of Kimberly Buysse
- Kinesitherapeuten:
Katrijn Debeuckelaere, Eva Casteur
en Marieke Heyman.



Infobrochure
O.L.V. VAN LOURDES ZIEKENHUIS WAREGEM

Valpreventie

Algemeen Ziekenhuis

Auteur: Delphine Dutoit
Publicatiedatum: Februari 2017
Doc: 6178

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, geen hulp bij rechtstaan en het gebruik van versuffende medicatie.

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 schoensel een belangrijke rol. Graag willen wij met deze brochure hier dieper op ingaan.

Goede schoenen zijn belangrijk

- Naar 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 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 schoeisels
- Versleten schoensel

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