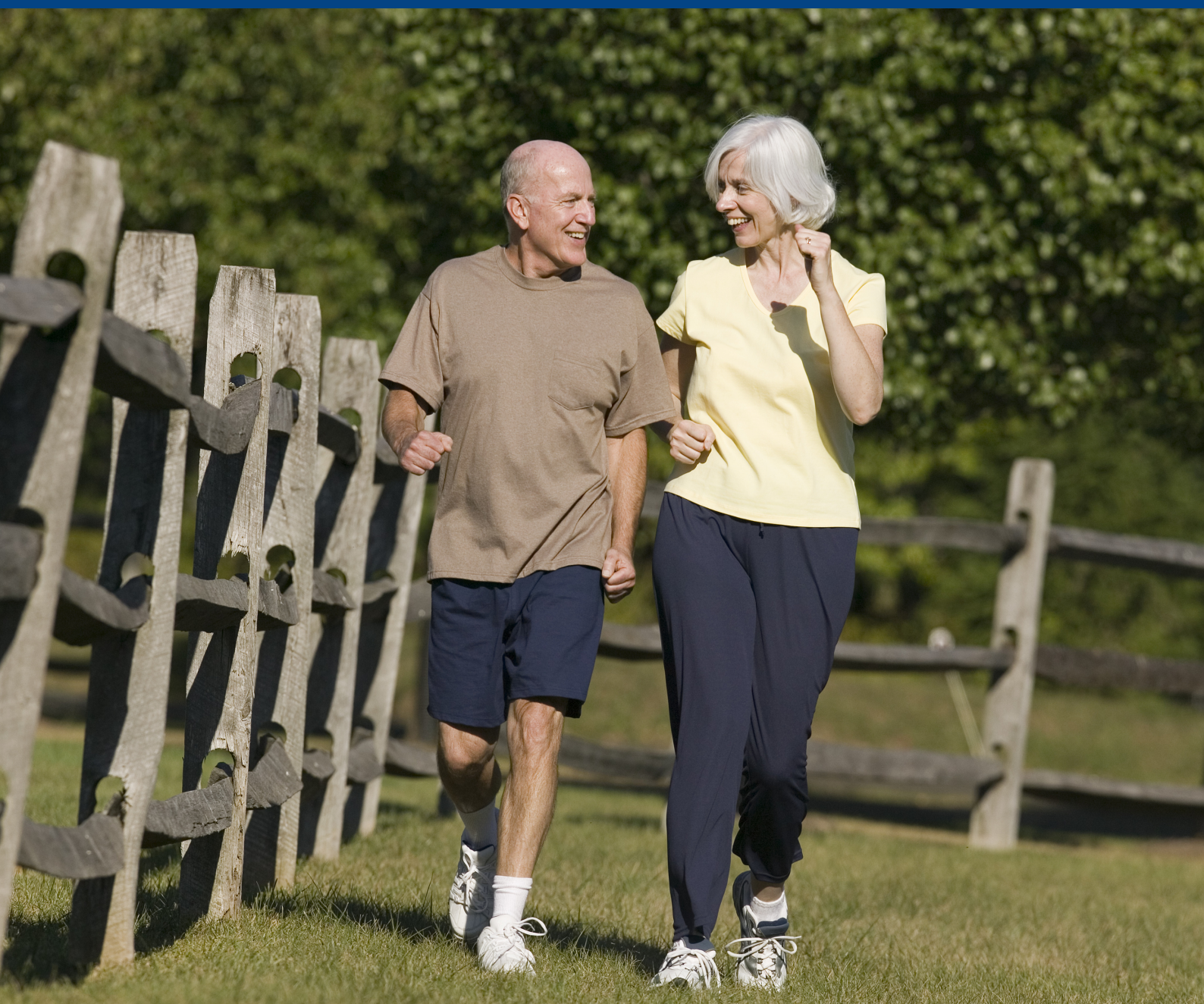




# WEEK VAN DE VALPREVENTIE

WZC DE LICHTERVELDE



The background of the entire page is a vibrant, stylized pattern of tropical leaves. It includes large, light green monstera leaves with characteristic holes, smaller green fern-like leaves, and bright yellow leaves. The pattern is arranged in a circular frame around a central dark green circle.

# LENTE WANDELING

Beste bezoeker,  
In het kader van de week van de  
valpreventie hebben we voor jullie 2  
wandelingen uitgestippeld.

Dus:

Neem onze bewoner mee voor een  
rustige wandeling in het groen of een  
korte wandeling door Eke.

Start aan de schuine helling  
Volg **groene** pijlen voor de rustige  
wandeling

Volg **gele** pijlen voor de  
dorpswandeling

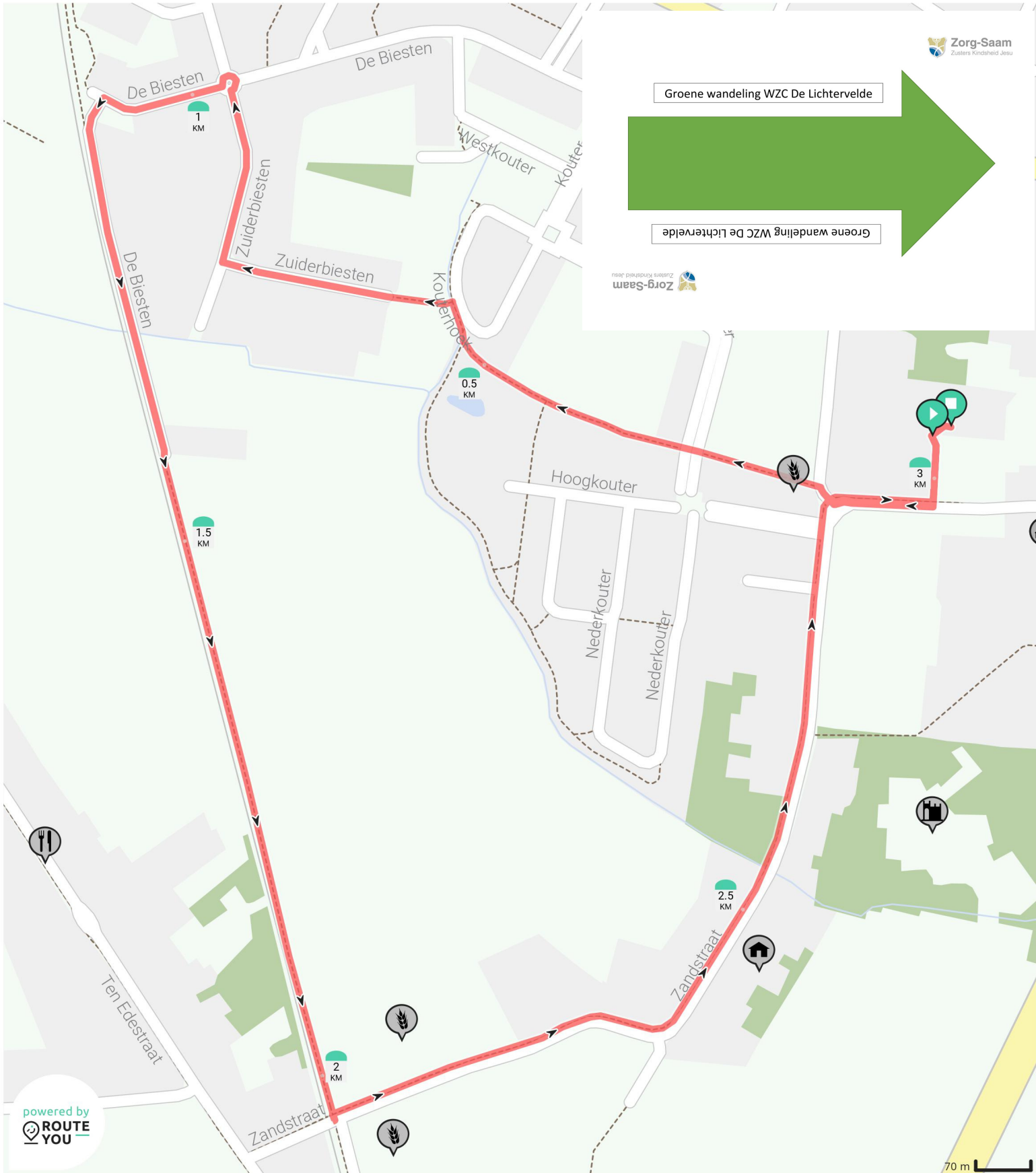
# Groene wandeling Week van de valpreventie

Bekijk op mobiel



Door Mathias Ballet

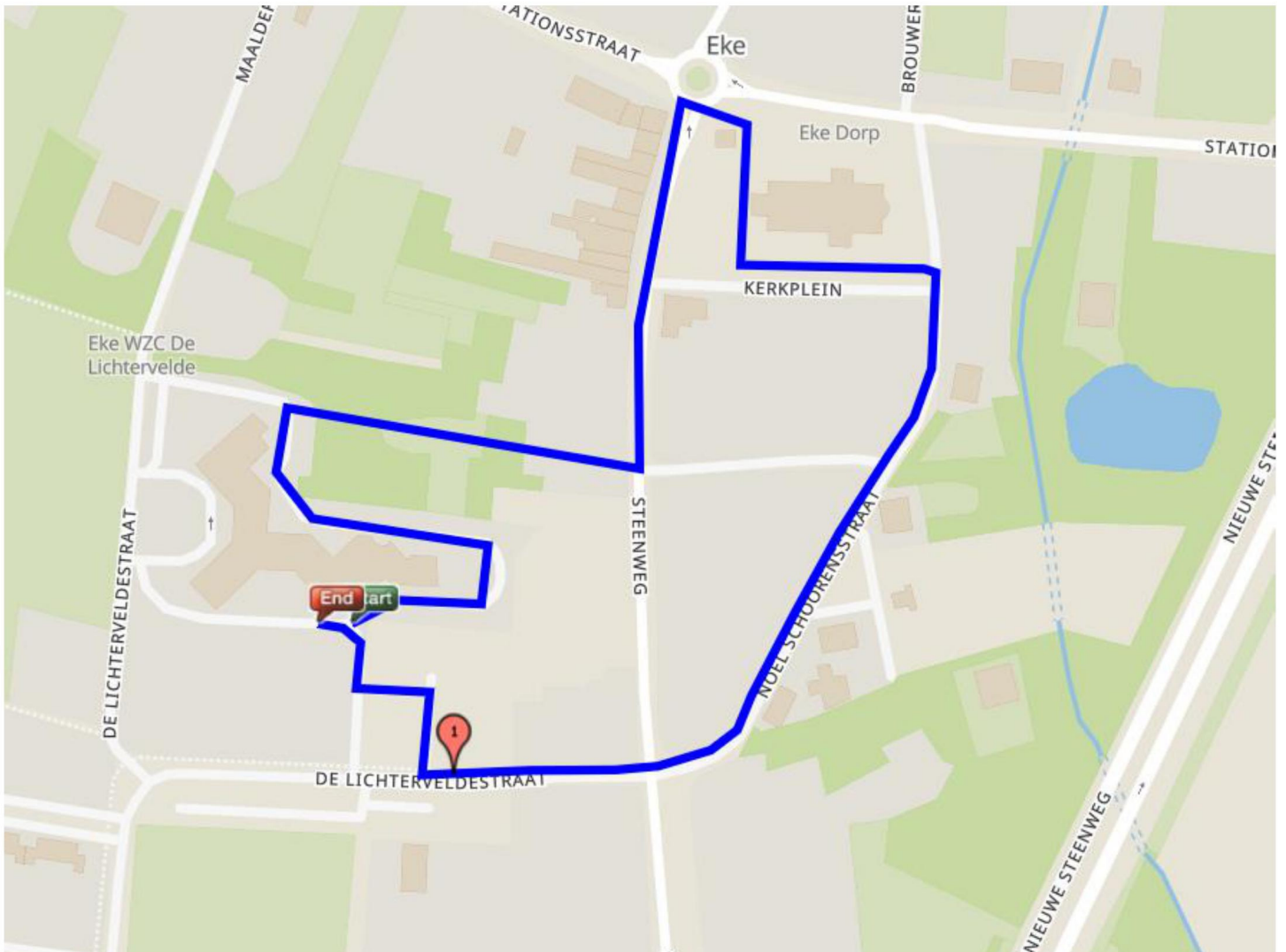
- Lengte: 3.06 km
- ↗ Stijging: 1 m
- ⏏ Moeilijkheidsgraad: 1/10
- 📍 Steenweg 52, 9810 Eke, Belgium
- 📍 De Lichterveldestraat, 9810 Eke, Belgium



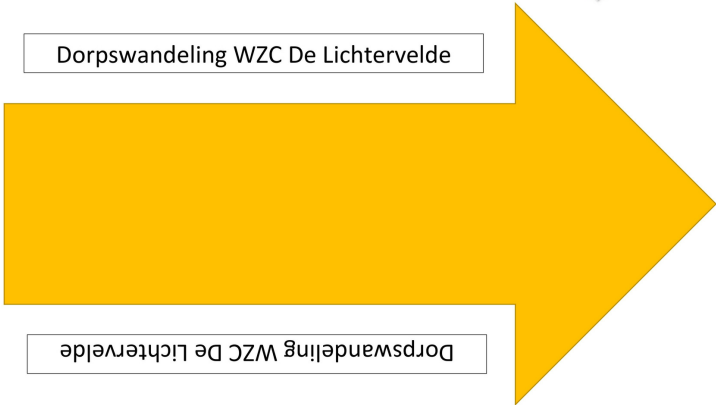
## Dorpswandeling Week van de valpreventie (gele pijltjes)

Lengte: 1.1 km

Stijging: 0 meter



Dorpswandeling WZC De Lichtervelde



Dorpswandeling WZC De Lichtervelde

# Valveilig schoeisel



## WAAROM?

Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel is een belangrijke valrisicofactor. Dragen van onaangepast schoeisel (bv. met gladde zool, teenslipper) heeft namelijk een negatieve invloed op het evenwicht en verhoogt het risico op uitglijden, struikelen en vallen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen verhoogt het valrisico (1, 2). Draag dus **ALTIJD** (zowel binnen als buiten) goed schoeisel.

## HERKEN VEILIGE SCHOENEN (3-9)

Check of jouw schoenen veilig zijn aan de hand van volgende vragen:

	JA ✓
Omsluit de schoen de voet, met andere woorden: is de schoen ook achteraan gesloten?	
Is er een stevige hielkap (contrefort) aanwezig?	
Is de hak niet te hoog?	
Hebben de schoenen de juiste maat, zowel wat betreft de voorvoetbreedte als de lengte?	
Is de zool voldoende stevig en plooit deze op de juiste manier en plaats?	
Is er een sluitingsmechanisme aanwezig?	

## HERKEN ONVEILIGE SCHOENEN (3-9)

Herken onveilig schoeisel aan :

- **Onvast**: bijvoorbeeld teenslippers.
- Schoenen die een halve maat (of meer) **te groot of te klein zijn**, of 7 mm (of meer) **te breed of te smal zijn**, kunnen aanleiding geven tot voetproblemen (vb. pijn, ulcus, hamertenen) en zo tot een verhoogd valrisico leiden.
- **Open aan de achterkant** (vb. pantoffels of teenslippers). De schoen moet achteraan voldoende hoog zijn en voldoende steun bieden aan de voet om 'uitvallen' of 'met de hiel ernaast stappen' te voorkomen.

- **Een hak hoger dan 2,5 cm.** Hoge hakken verhinderen een natuurlijk gangpatroon met negatieve gevolgen voor de stabiliteit en hoger gelegen gewrichten.
- **Te gladde zool of antislipzool** die te veel hecht aan de vloer (vb. sommige type sportschoenen).
- **Klassieke herenschoen** waarvan de punt te smal is (voetcontour wordt niet gevolgd en tenen staan omhoog).
- Schoenen met een **te dikke ( $\geq 27$  mm) en zachte middenzool of zonder specifieke zool** (vb. sommige sportschoenen). Wanneer te dik en te zacht materiaal wordt gebruikt in de middenzool, kan dit leiden tot instabiliteit. Een dergelijke zool zorgt er immers voor dat de sensorische input vanuit de voet, die naar de hersenen wordt doorgegeven, vermindert. Zo is er minder duidelijkheid over de positie van de voet.
- **Schoenen met zolen die foutief plooiën.** De schoenzool moet voldoende stug zijn en mag enkel plooiën ter hoogte van de voorvoetgewrichten, de bal van de voet, en dus niet in de middenvoet of over de gehele lengte van de zool. Bij het plooiën van de zool ter hoogte van de voorvoetgewrichten moet de plooilijn ongeveer haaks staan ten opzichte van de lengterichting van de voet, om een natuurlijke en stabiele afrol toe te laten.
- **Draag altijd goed schoeisel.** Lopen op kousen (zelfs antislipkousen) of blote voeten verhoogt het valrisico.



## ENKELE VOORBEELDEN



## REFERENTIES

1. Chari S, Haines T, Varghese P, Economidis A. Are non-slip socks really 'non-slip'? An analysis of slip resistance. *BMC geriatrics*. 2009;9:39.
2. Horgan NF, Crehan F, Bartlett E, Keogan F, O'Grady AM, Moore AR, et al. The effects of usual footwear on balance amongst elderly women attending a day hospital. *Age Ageing*. 2009;38(1):62-7.
3. Barton CJ, Bonanno D, Menz HB. Development and evaluation of a tool for the assessment of footwear characteristics. *J Foot Ankle Res*. 2009;2:10-.
4. Menant JC, Steele JR, Menz HB, Munro BJ, Lord SR. Optimizing footwear for older people at risk of falls. *Journal of rehabilitation research and development*. 2008;45(8):1167-81.
5. Menz HB, Lord SR. Footwear and postural stability in older people. *Journal of the American Podiatric Medical Association*. 1999;89(7):346-57.
6. Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie. Richtlijn Preventie van valincidenten bij ouderen. 2004.
7. Robbins S, Waked E, Gouw GJ, McClaran J. Athletic footwear affects balance in men. *Br J Sports Med*. 1994;28(2):117-22.
8. Tencer AF, Koepsell TD, Wolf ME, Frankenfeld CL, Buchner DM, Kukull WA, et al. Biomechanical properties of shoes and risk of falls in older adults. *J Am Geriatr Soc*. 2004;52(11):1840-6.
9. Milisen K, Vlaeyen E, Coussement J, Leysens G, Van der Elst E, Boonen S, et al. Valpreventie in woonzorgcentra: Praktijkrichtlijn voor Vlaanderen. Leuven; 2012.