



Valpreventie

Bent u het afgelopen jaar al eens gevallen of vaker bijna gevallen? Bent u bang om te vallen of voelt u zich onzeker en instabiel als u dagelijkse taken uitvoert? Wellicht heeft u dan een verhoogd valrisico.

Vallen komt vaker voor dan u denkt

Eén op de drie 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar. Hiervan belandt ongeveer 15% in het ziekenhuis met ernstig letsel zoals breuken of hersenschade. Daarnaast is een val natuurlijk een nare gebeurtenis en de angst om nog een keer te vallen kan mensen beperken in hun lichamelijke of sociale activiteiten. Dit kan uiteindelijk ook ten koste gaan van de gezondheid.

Ondanks dat de oorzaken van een val heel divers kunnen zijn, kan vallen voorkomen worden. De podotherapeut kan u hierbij helpen!

Podotherapie en valpreventie

De voeten zijn de basis van het lichaam en doorgaans het enige contact met de ondergrond. Het ouder worden gaat vaak gepaard met een afname van spierkracht en coördinatie. In de voeten is dit niet anders, met als gevolg instabiliteit of stijfheid van de gewrichten, doorgezakte voeten, een afwijkende stand van de tenen, verminderd vetkussen en/of verminderd gevoel onder de voetzolen.

Pijnklachten en een slechte conditie van de voeten zijn niet alleen vervelend, maar ook in verband te brengen met een hoger valrisico. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat goede voetzorg en een goede voetconditie het aantal valincidenten met zo'n 35% kan laten afnemen.

Korte valrisicotest

Om te beoordelen of er sprake is van een verhoogd valrisico, voert de podotherapeut standaard tijdens het podotherapeutisch onderzoek bij patiënten boven de 65 jaar een korte valrisicotest uit. De test duurt een paar minuten en bestaat uit het stellen van enkele vragen en een loop- en spierkrachttest. Blijkt uit de test dat u een verhoogd risico op vallen heeft? Dan zal de podotherapeut een uitgebreide valrisicobeoordeling adviseren. Voor het uitvoeren hiervan wordt een nieuwe afspraak bij de podotherapeut gemaakt.

Uitgebreide valrisicobeoordeling

Door het uitvoeren van een uitgebreide valrisicobeoordeling kan de podotherapeut in kaart brengen welke factoren bij u bijdragen aan een verhoogd valrisico. De valrisicobeoordeling duurt ongeveer 40 minuten en wordt meestal vergoed vanuit de aanvullende verzekering voor 'podotherapeutische zorg'.

Tips om vallen te voorkomen:

- Zorg ervoor dat u goed ziet. Laat uw ogen regelmatig testen en gebruik uw bril altijd. Zorg voor goede verlichting in huis.
- Sommige medicijnen kunnen het valrisico verhogen. Merkt u dat u sneller draaierig of instabiel bent bij het gebruik van een bepaald medicijn? Bespreek dit dan met uw huisarts.
- Draag de juiste schoenen. Goede schoenen voorkomen uitglijden en vallen en dragen bij aan uw stabiliteit en balans. Daarnaast helpen ze u bij het beter en comfortabeler lopen.
- Vermijd risicovol gedrag. Sta rustig op als u snel duizelig bent, vermijd onveilige situaties zoals op een stoel staan en maak gebruik van de hulpmiddelen die u nodig heeft.
- Leef in een veilig huis. Laat niets rondslingeren op de vloer, pas op met kleedjes en snoeren en zorg voor een veilige trap. Doe eventueel de test van *Laat je niet vallen* om te kijken hoe veilig uw huis is.

[Klik voor de test](#)

- Blijf gezond en fit! Eet gezond met genoeg calcium en neem eventueel vitamine D als u botontkalking heeft. Wees matig met alcohol. Blijf in beweging en blijf uzelf hier ook in uitdagen. Een gezond lichaam is een stabiel lichaam!

Uw lopen is wat ons beweegt

De podotherapeut beoordeelt tijdens de valrisicobeoordeling verschillende factoren, zoals uw mobiliteit, gezichtsvermogen en medicijngebruik. Ook uw voeten en schoeisel worden uitgebreid beoordeeld. Het is aanbevolen om een tweede paar schoenen mee te nemen waar u veel op loopt.

Tijdens de valrisicobeoordeling maakt de podotherapeut gebruik van geavanceerde meetapparatuur. Er wordt o.a. gekeken naar:

- Eventueel aanwezige pijnklachten;
- De manier van afwikkelen;
- Het gevoel in de voeten;
- Uw balans.

Na de valrisicobeoordeling vertelt de podotherapeut door welke factoren u een hoger risico op vallen heeft.

U krijgt een passend advies en indien nodig wordt er een podotherapeutische behandeling voorgesteld om vallen in de toekomst te voorkomen. De podotherapeut kan u eventueel ook doorverwijzen naar andere specialisten, zoals een fysiotherapeut. Wij adviseren om na 2 maanden een nieuwe afspraak in te plannen voor de evaluatie.

Podotherapeutische behandeling

Wanneer uit de valrisicobeoordeling naar voren is gekomen dat uw voeten bijdragen aan het verhoogd risico op vallen, stelt de podotherapeut een podotherapeutische behandeling voor. Een podotherapeutische behandeling kan o.a. bestaan uit het geven van schoenadvies, voetoefeningen en/of het aanmeten



van podotherapeutische zolen. Deze op maat gemaakte zolen werken stabiliserend door het draagvlak van de voet te vergroten en kunnen eventueel aanwezige pijnklachten verminderen.

Kosten

De korte valrisicotest wordt standaard uitgevoerd bij het podotherapeutisch onderzoek voor 65-plussers. Er worden geen extra kosten voor gerekend.

Bezoek rondompodotherapeuten.nl/valpreventie om de prijs voor de uitgebreide valrisicobeoordeling te bekijken. De valrisicobeoordeling wordt meestal vergoed vanuit de aanvullende verzekering voor 'podotherapeutische zorg'.

Afspraak maken

Wilt u meer informatie of een afspraak maken voor een valrisicobeoordeling? U kunt ons iedere werkdag bereiken op het telefoonnummer **088-1180500** (tussen 08:00 en 17:00 uur).

Wat neemt u mee voor de valrisicobeoordeling?

- Een actueel medicatieoverzicht. Deze kunt u gratis bij uw eigen apotheek opvragen;
- Een tweede paar schoenen waar u veel op loopt.

