

Juist/fout vraag 1

Het is belangrijk om goed licht in de kamer te hebben.

Juist

Juist/fout vraag 2

Schoenen met gladde zolen moeten best vermeden worden om vallen te voorkomen.

Juist

Juist/fout vraag 3

Het is veilig om losliggende matten op de vloer te laten liggen, omdat ze geen valrisico vormen.

Fout

Juist/fout vraag 4

Kracht en balans hebben een invloed op het risico van vallen.

Juist

Juist/fout vraag 5

Medicijnen die duizeligheid veroorzaken, bespreek ik best met mijn arts of apotheker.

Juist

Juist/fout vraag 6

Vitamine D en calcium zorgt voor zwakkere botten.

Fout

Juist/fout vraag 7

Het nemen van maatregelen om de slaapkamer veiliger te maken, zoals het installeren van bedrails, kan het risico op vallen verhogen.

Fout

Juist/fout vraag 8

Als je rechtekomt uit bed, blijf je best eerst een paar minuten zitten voor je gaat rechtstaan.

Juist

Juist/fout vraag 9

Als ik val of gewond ben moet ik de dokter niet op de hoogte brengen.

Fout

Juist/fout vraag 10

Het dragen van zware lasten kan ervoor zorgen dat ik val.

Juist

Juist/fout vraag 11

‘s Nachts doe ik het licht aan om mij te verplaatsen doorheen de kamer zodat ik niet val.

Juist

Juist/fout vraag 12

Antislipmatten hebben geen meerwaarde in mijn
badkamer.

Fout

Juist/fout vraag 13

Ik hoef mijn ogen niet meer te laten controleren als onderdeel van valpreventie.

Fout

Juist/fout vraag 14

Door het drinken van alcohol ga je trager reageren.

Juist

Juist/fout vraag 15

Ik blijf beter zitten in mijn zetel, zo heb ik minder kans om te vallen.

Fout

Juist/fout vraag 16

Balansoefeningen zijn alleen nodig voor mensen die al eens zijn gevallen.

Fout

Juist/fout vraag 17

Ook als oudere heeft dagelijks bewegen nog steeds een positief effect op gezondheid.

Juist

Juist/fout vraag 18

Het gebruik van een wandelstok of rollator indien aanbevolen door een gezondheidsprofessional kan helpen stabiliteit te bieden en het risico op vallen te verlagen.

Juist

Juist/fout vraag 19

Elke seconde valt er wereldwijd een 65-plusser.

Juist

Juist/fout vraag 20

Regelmatige lichaamsbeweging kan de spierkracht en balans verbeteren, wat het risico op vallen kan verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 21

Vallen hoort bij ouder worden, je kan hier niets aan doen.

Fout

Juist/fout vraag 22

Hoe meer je beweegt, hoe meer je kans hebt om te vallen.

Fout

Juist/fout vraag 23

In een woonzorgcentrum valt de helft van de bewoners
minstens 1 maal per jaar.

Juist

Juist/fout vraag 24

Een gezond dieet kan bijdragen aan het verminderen van het risico op vallen.

Juist

Juist/fout vraag 25

Bewegen is goed voor je botten.

Juist

Juist/fout vraag 26

Enkel melkproducten zijn een bron van calcium (kalk).

Fout

Juist/fout vraag 27

Vallen wordt enkel veroorzaakt door een onveilige omgeving.

Fout

Juist/fout vraag 28

De kinesitherapeut kan met behulp van enkele korte testen inschatten of je een vergroot risico hebt om te vallen.

Juist

Juist/fout vraag 29

Last hebben van duizeligheid bij het rechtstaan of na het eten vergroot het risico om te vallen.

Juist

Juist/fout vraag 30

Er zijn verschillende factoren die het risico op een valpartij kunnen vergroten.

Juist

Juist/fout vraag 31

Mannen vallen meer dan vrouwen.

Fout

Juist/fout vraag 32

Het hebben van goede grip- en evenwichtsfuncties kan helpen om het risico op vallen te verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 33

Het hebben van osteoporose, een aandoening die de botten verzwakt, kan het risico op vallen vergroten.

Juist

Juist/fout vraag 34

Het hebben van huisdieren vergroot het risico op vallen, vooral als ze rond je voeten lopen.

Juist

Juist/fout vraag 35

Hier in het woonzorgcentrum hoef ik me helemaal geen zorgen te maken om te vallen.

Fout

Juist/fout vraag 36

Regelmatige controle van de gezondheid van de voeten, inclusief het knippen van de teennagels en het inspecteren op wondjes, kan het risico op vallen verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 37

Het dragen van kleding met losse of lange mouwen kan het risico op vallen vergroten, omdat ze kunnen blijven haken aan voorwerpen.

Juist

Juist/fout vraag 38

Het hebben van onvoldoende slaap kan het risico op vallen vergroten.

Juist

Juist/fout vraag 39

Valpreventieprogramma's zijn alleen effectief voor jongere volwassenen en hebben geen invloed op ouderen.

Fout

Juist/fout vraag 40

Het hebben van een gezond sociaal netwerk kan het risico op vallen verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 41

Het drinken van voldoende water kan helpen om duizeligheid en uitdroging te voorkomen, waardoor het risico op vallen afneemt.

Juist

Juist/fout vraag 42

Het hebben van een veilige looproute in huis, vrij van obstakels en hindernissen, kan het risico op vallen verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 43

Het hebben van vertrouwen in het lopen kan het risico op vallen verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 44

Het hebben van een veilige trap met goede leuning kan het risico op vallen verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 45

Het dragen van schoenen met hoge hakken kan het risico op vallen verminderen omdat het de stabiliteit van de enkels vergroot.

Fout

Juist/fout vraag 46

Het consumeren van cafeïnehoudende dranken kan het risico op vallen verminderen door een verbeterde alertheid.

Fout

Juist/fout vraag 47

Het hebben van een gezond gewicht kan het risico op vallen verminderen omdat het de belasting op de gewrichten vermindert.

Juist

Juist/fout vraag 48

Het dragen van brillen kan het risico op vallen verminderen.

Juist

Juist/fout vraag 49

Het hebben van een gezonde bloeddruk heeft geen invloed op het risico op vallen.

Fout

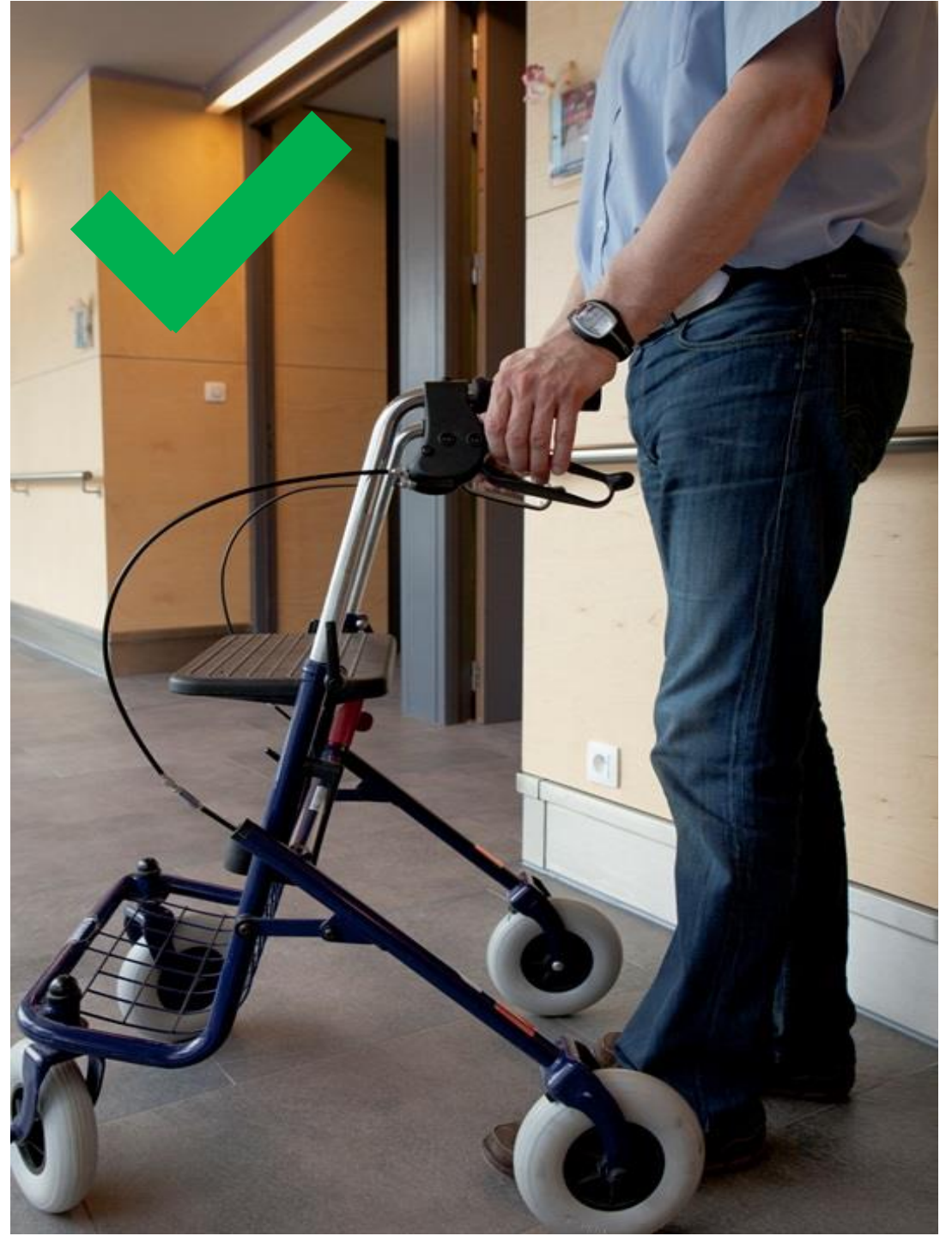
Juist/fout vraag 50

Het dragen van antislipsokken kan het risico op vallen vergroten omdat ze de grip op de vloer verminderen.

Fout



of







Valrisico's:

- Staan op bureaustoel
- Kabels op grond
- Kasten staan open
- Mat



Valrisico's:

- Te weinig plaats
- Te veel meubels
- Tapijt



Valrisico's:

- Tapijt
- Poten van tafel die uitzitten



Valrisico's:

- Te weinig plaats
- Tapijt



Valrisico's:

- Mat
- Verhoog aan bad



Valrisico's:

- Bed staat te hoog
- Kabels
- Tafel die nog te dicht bij bed staat + uitgeklappt staat



Valrisico's:

- Bed staat te hoog
- Rem staat niet op



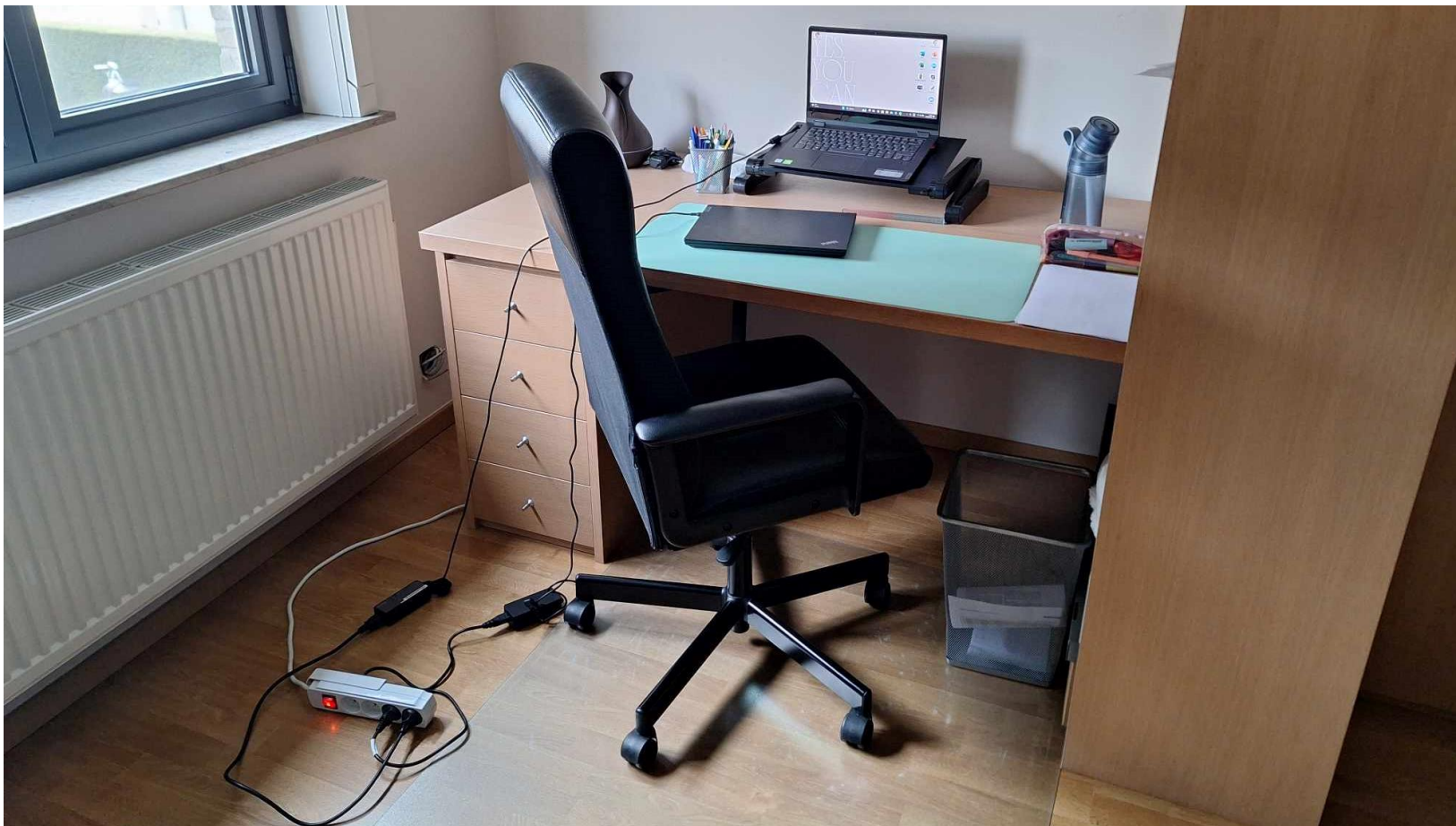
Valrisico's:

- Bril glazen zijn vuil
- Verminderd zicht



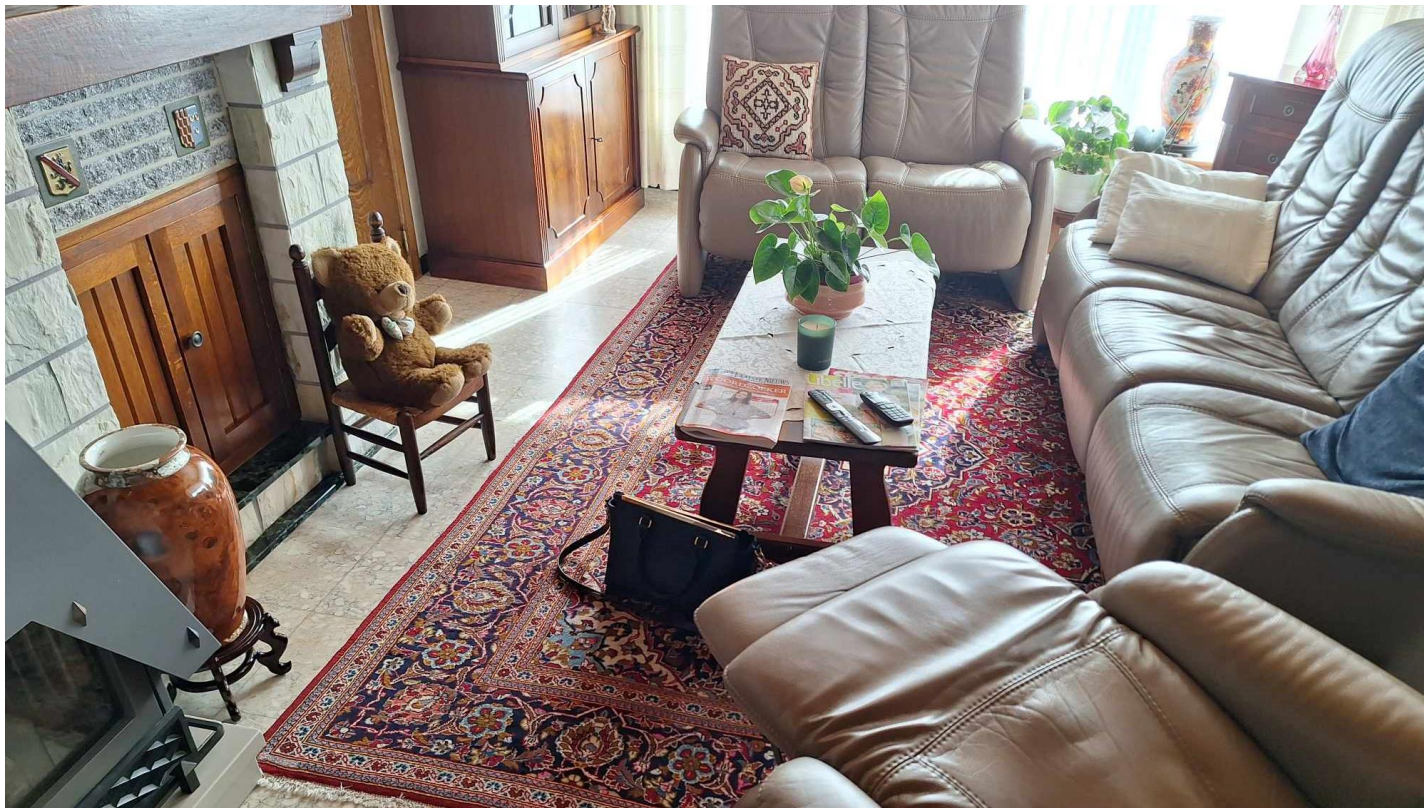
Valrisico's:

- Boekentas
- Handtas
- Kabel
- Zitbank
- Bed staat te hoog



Valrisico's:

- Bureaustoel
- Kabels
- Vuilbak



Valrisico's:

- Tapijt
- Handtas
- Stoeltje met beer op
- Vaas op verhoog
- Kachel rand
- Zetel staat uitgeklappt



Valrisico's

- Kasten staan open
- Tapijt



Valrisico's:

- Stok voor trap
- Spullen op trap
- Gladde trap



- Valrisico:
- Tapijt



Valrisico's:

- Sandalen
- Gladde sokken



Valrisico:

- Poten van hulpmiddel



of





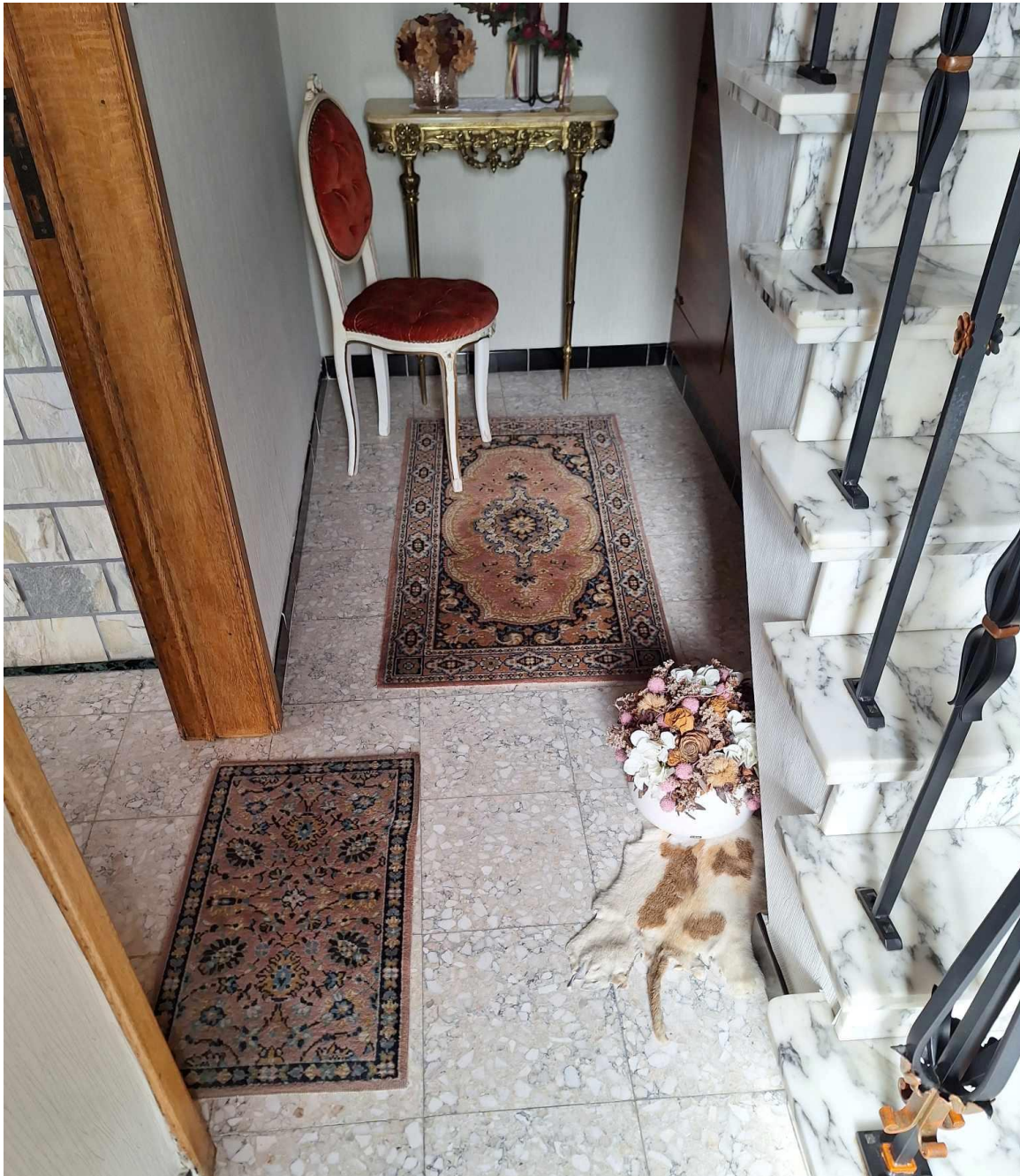
Valrisico:

- Rollator staat niet goed ingesteld



Valrisico:

- Schoen is niet goed aan



Valrisico's:

- Tapijten
- Bloemen op de grond
- Pels van dier



Valrisico's:

- Tapijt
- Kabel
- Verhoogje onder kast



Valrisico's:

- Tapijt
- Te veel materiaal
- Te weinig plaats
- Voorwerpen op de grond



Valrisico's:

- Tapijt
- Kabels
- Bureaustoel



Valrisico's:

- Tapijt
- Weegschaal



Valrisico's:

- Kabel
- Kast staat open
- Klein stoeltje
- Kousen



Valrisico:

- Tegels die uitsteken



Valrisico:

- Slecht wegdek door boomworteling
- Boordsteen



Valrisico's:

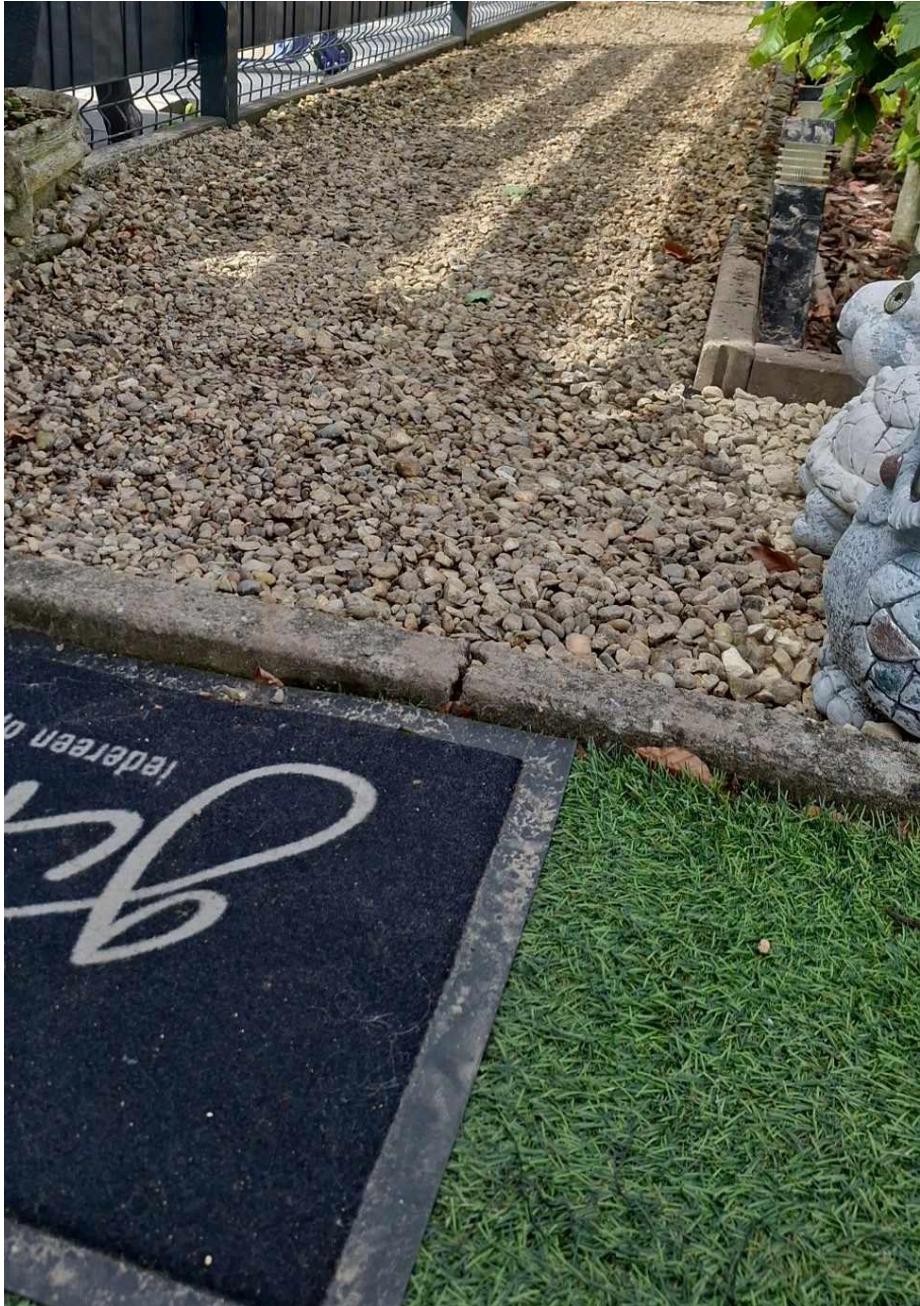
- Kousen
- Gladde trap



Valrisico's:

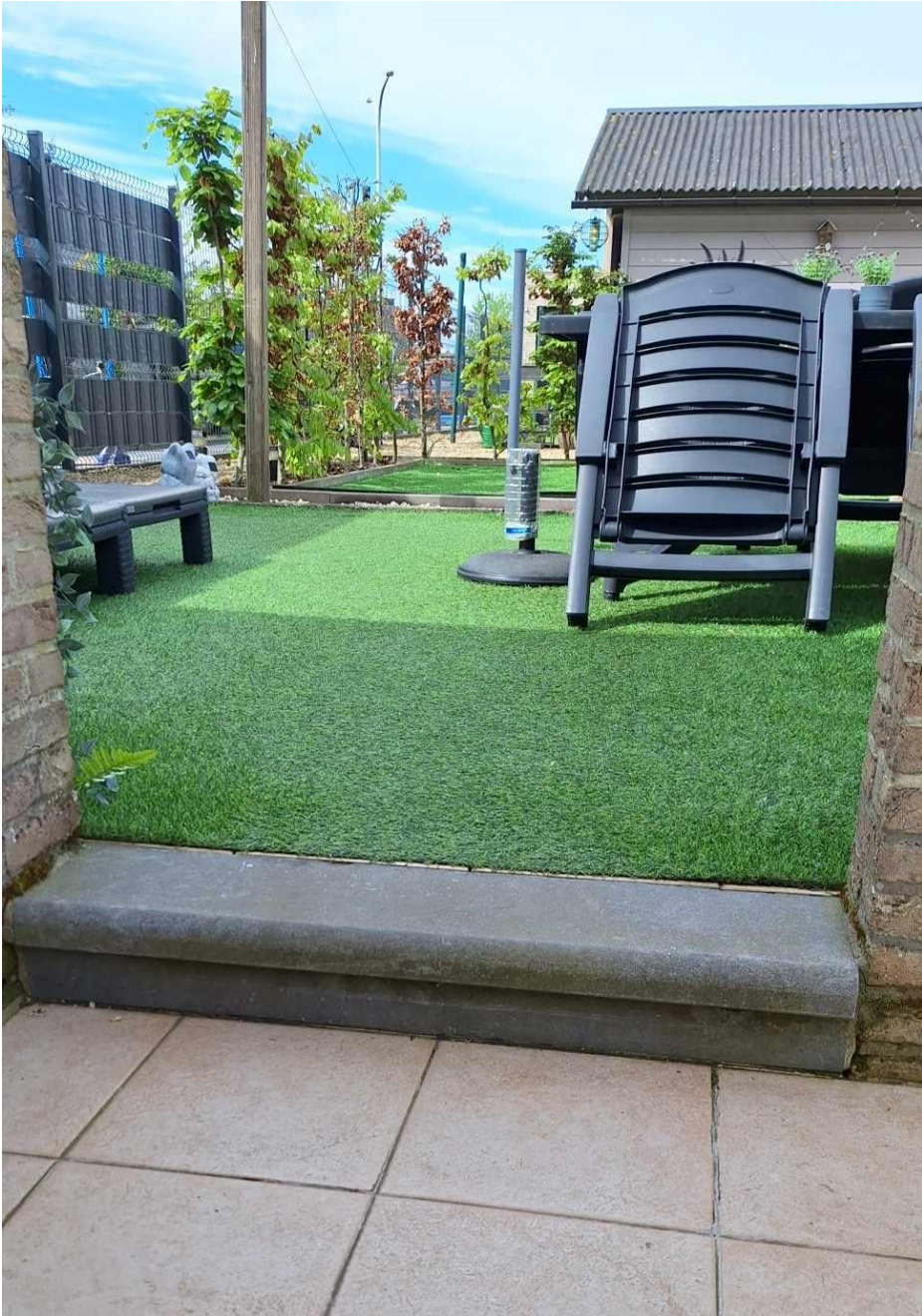
- Kousen
- Gladde trap
- Boekentassen
- Trui
- Mat





Valrisico's:

- Boordsteen
- Mat
- Kiezelstenen
- Tuinkabouters



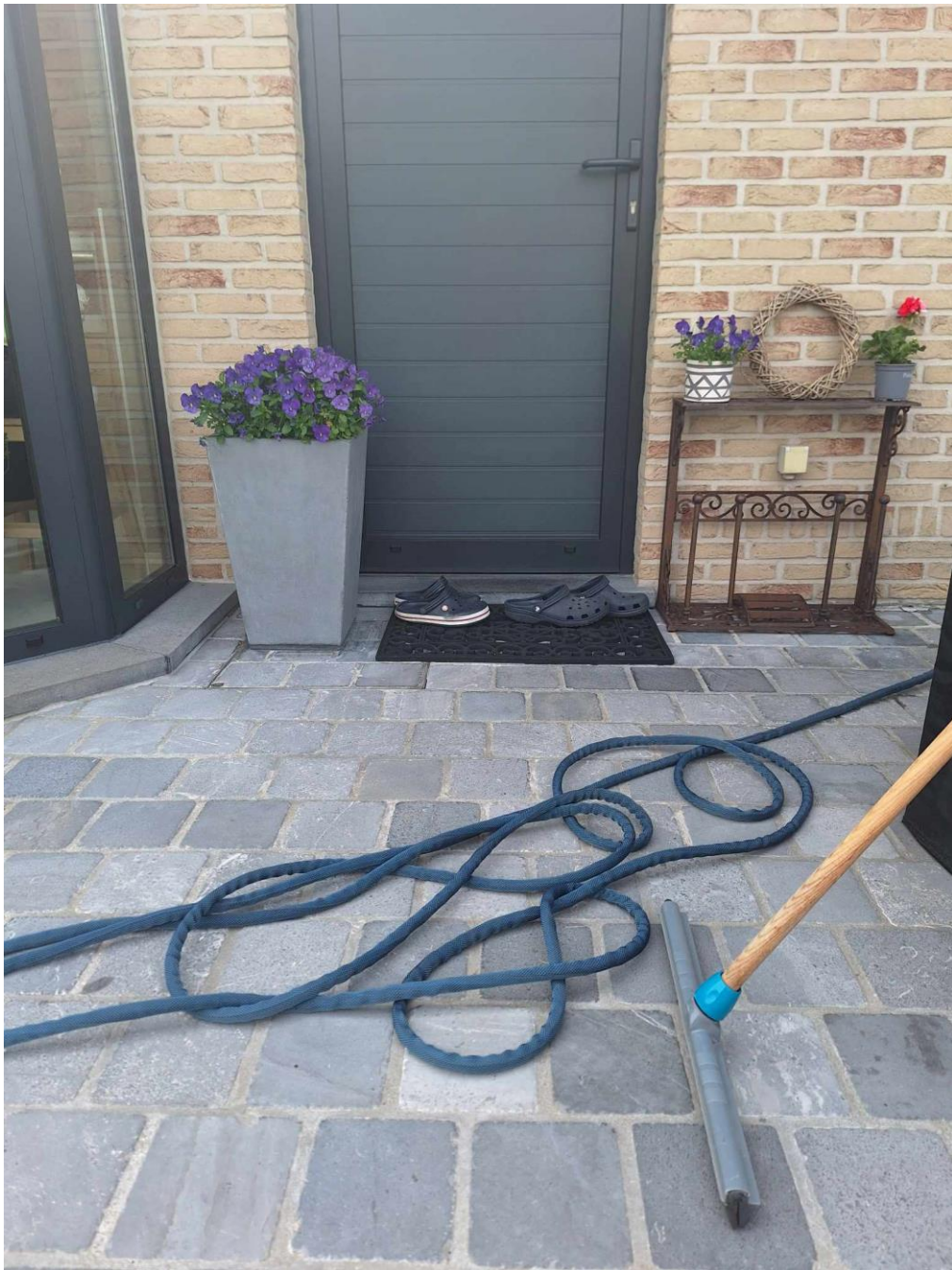
Valrisico's:

- Verhoog naar grasmatt
- Poot van parasol
- Poten van tuinstoel



Valrisico's:

- Boordsteen
- Hark in gras



Valrisico's:

- Tuinslang
- Trekker
- Mat
- Deurdorpel
- Schoenen



Valrisico's:

- Kabel
- Mat
- Schoenen



Valrisico's:

- Mat
- Emmer
- Opstap voor bad
- Gladde vloer



Valrisico's:

- Mat
- Pantoffels



Valrisico:

- Slecht wegdek



Valrisico's:

- Slecht wegdek



Valrisico's:

- Deurdorpel
- Mat



Valrisico's:

- Deurdorpel
- Mat



Valrisico's:

- Schoenen
- Schoenrek
- Mat



Valrisico's:

- Mand
- Mat
- Bijzettafel



Valrisico's:

- Gladde trap
- Ontbreken van leuning



- Valrisico's:
- Mand
 - Mat
 - Zitkussen



Valrisico's:

- Mat
- Zitkussen
- Gladde vloer
- Zetelpoten



Valrisico:

- Slecht wegdek door boomworteling



Valrisico:

- Glad wegdek door ijsvorming

Bronnen:

- <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/filmpjes-gymnastiek-voor-ouderen/>
- <https://www.isala.nl/patientenfolders/7424-oefeningen-in-zit/>
- <https://www.valpreventie.be/>
- https://assets.uzleuven.be/files/2020-04/oefenprogramma_voor_ouderen.pdf
- https://logoantwerpen.be/sites/default/files/materialfiles_logoantwerpen/oefeningenboekje.pdf
- <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/onderwerp/oefenserie-stevig-op-de-benen/>
- <https://www.youtube.com/@seniorenfitnesszitgym393>
- <https://www.youtube.com/@Negen>