

Juiste schoenen houden u op de been!

Valpreventie

Een val is onverwacht, maar jammer genoeg niet onvermijdelijk. Met valpreventie proberen we te voorkomen dat mensen vallen.

Deze folder geeft u meer informatie over de zorg voor uw voeten en het dragen van veilige schoenen. Voetproblemen en het dragen van onaangepaste schoenen kunnen het risico op vallen verhogen. Ook op kousen of blootvoets stappen verhoogt het valrisico.

Zorg voor uw voeten

Bespreek voetproblemen met uw huisarts, verpleegkundigen, pedicure of podoloog.

Geef aandacht aan volgende voetproblemen: standafwijkingen zoals een platvoet of holvoet, amputatie van tenen, eeltknobbels, teenafwijkingen, ingegroeide nagels, blaren, zweren, wonden, verminderde gevoeligheid, drukpunten, open wonden of voetproblemen ten gevolge van diabetes.

Wat is een veilige schoen?

- **Omsluit** de hele voet.
- Met een **stevige platte zool met reliëf**, voor een optimale ondersteuning van de voet.
- **Zonder hak** of een hak van max. 2,5 cm hoog.

- **Te kleine** of **te grote** schoenen zijn oncomfortabel bij het stappen en veroorzaken drukplekken of zitten te los rond de voet en verminderen de stabiliteit.
- De **breedte** aan de tenen kan belangrijk zijn bij hamertenen, hallux valgus of een brede voorvoet.



Heeft u moeite met het binden van veters, kies dan voor een eenvoudige sluiting zoals velcro, elastiek of een rits.

Draagt u steunzolen, hou daar dan rekening mee bij het kopen van schoenen en pantoffels.

Wanneer u steunkousen of windels dient te dragen, zorg dan voor een juiste pasvorm.

Bij bepaalde voetproblematieken zoals hallux valgus, hamertenen of misvormingen door reumatische aandoeningen, is een aangepaste schoen op maat aangewezen.

Wat vermijdt u best?



Uw schoenen veilig aandoen?

- Ga eerst zitten. Zo vermijdt u valincidenten.
- Gebruik een (lange) schoenlepel.
- Gebruik een aangepaste sluiting.

Terugbetaling mogelijk?

Patiënten met een orthopedische afwijking, vaatlijden of diabetes kunnen in aanmerking komen voor een terugbetaling van orthopedische en aangepaste schoenen.

Hoe deze schoenen verkrijgen?

Vraag raad bij de schoenwinkel in uw buurt. Aangepaste schoenen zijn te verkrijgen bij alle thuiszorgwinkels en soms ook bij apothekers.

Voor opgenomen patiënten bestaat de mogelijkheid tot aankoop binnen het ziekenhuis, dit in verschillende prijsklassen, designs en materiaal-uitvoering. Een ergotherapeut kan samen met u de juiste keuze maken.

Contactgegevens

Indien u meer informatie wenst, kan u contact opnemen met de ergotherapeuten van de zorgeenheid waar uw familielid verblijft.

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

Sta stevig
in uw schoenen
Valpreventie

