

Staat u stevig op de benen?

Doe de test

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

• Nee

• Ja

• Meer dan 1x

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

• Nee

• Ja

Normaal valrisico

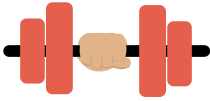
Kijk wat er verbeterd kan worden; zie de tips op de achterzijde.

Verhoogd valrisico

Maak een afspraak met een gespecialiseerde fysio- of ergotherapeut voor een uitgebreide analyse.

*wijk*kracht

Handige tips



Blijf actief

Volg een bewegingsprogramma voor balans en spierkracht.



Maak uw huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip of vraag een huisbezoek aan via: valpreventie@borne.nl.



Geneesmiddelen

Bespreek regelmatig uw medicijngebruik met de huisarts.



Check uw ogen

Laat regelmatig uw ogen en uw bril controleren.



Hulp familie

Praat met uw familieleden over hoe zij u kunnen steunen.



Stevige schoenen

Draag stevige schoenen met voldoende profiel en een lage hak. Doe dit ook binnen.



Vitamine D op peil

Eet voeding met voldoende calcium, ga dagelijks naar buiten of neem supplementen.



Bewegen

Als bewegen niet vanzelf gaat en er pijnklachten zijn, vraag advies bij de fysiotherapeut.



Spieren aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span eerst uw beenspieren aan tot de duizeligheid verdwijnt.

Voor meer informatie:
valpreventie@wijkracht.nl