

Test je valrisico

1. Ben je de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Ben je bang om te vallen?
3. Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Heb je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoord? Bespreek het dan met je zorgverlener of neem contact op met één van onderstaande organisaties. Zij kunnen je advies geven en helpen om het risico op vallen te verkleinen.

Sportservice Veenendaal
(0318) 519 010
www.sportserviceveenendaal.nl

Rembrandt fysiotherapie en revalidatie
(088) 050 99 99
www.p mirebrandt.nl

Fysio- en manuele therapie Holtslag
(0318) 550 602
www.fysioholtslag.nl

Fysiq Vision Veenendaal
(0318) 552 565
www.fysiqvision.nl

Blijf *stevig* in je schoenen staan!

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Wist je dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen?



Valpreventie

Wat kun je doen?

Gelukkig kun je zelf ook veel doen om een val te voorkomen. Hieronder vind je een paar tips:



Blijf in beweging

Elke dag een half uur bewegen is goed voor je. Wandelen, fietsen of gymnastiek bijvoorbeeld. Er zijn ook speciale sportactiviteiten voor ouderen. Bewegen houdt je spieren soepel en sterk. Ook zorgt het ervoor dat je een beter evenwicht en een betere reactiesnelheid hebt. Doe ook eens een cursus Valpreventie.

Draag goede schoenen



Met schoenen die je voeten goed ondersteunen, sta je steviger en kun je makkelijker lopen. Bij voetafwijkingen of sommige lichamelijke klachten kunnen orthopedische schoenen helpen. Dat zijn schoenen die speciaal voor jou op maat gemaakt zijn, om je voeten extra te ondersteunen.

Besprek de bijwerkingen van medicijnen



Sommige medicijnen hebben bijwerkingen die de kans op vallen vergroten. Je wordt dan bijvoorbeeld duizelig, of je reactiesnelheid gaat omlaag. Bespreek dit met je huisarts of apotheker.

Last van duizeligheid?



Ben je weleens duizelig? Verlies je soms je evenwicht? Of zijn er andere dingen waardoor je wankelt? Bespreek deze klachten dan met je huisarts. Je kunt dan ook vertellen over je angst om te vallen.



Laat je ogen controleren

Als je ogen slechter worden, kan dat ongemerkt gevaarlijke situaties opleveren. Twijfel je of je nog wel goed genoeg ziet? Laat dan je ogen controleren bij een brillenwinkel of oogarts.



Maak je huis veilig

In je huis zijn er allerlei dingen waarover je kunt struikelen. Maak je huis veiliger door bijvoorbeeld:

- Kabels en snoeren weg te werken
- Een antislipmat onder het vloerkleed te leggen
- Geen spullen op de trap te zetten
- Zorg ook voor goede verlichting en loop niet op sokken.

