

Blijf stevig in je schoenen staan!

Valpreventie

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?

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.
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.

Bespreek 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 genoeg ziet? Laat dan je ogen controleren bij een brillenwinkel of oogarts.

Maak je huis veilig.

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

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

Test je valrisico

1. Ben je in 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 de onderstaande organisaties. Zij kunnen je advies geven en helpen het risico op vallen te verkleinen.

Sportservice Veenendaal

(0318) 51 90 10

www.sportserviceveenendaal.nl

Fysio- Manueletherapie Holtslag

(0318) 55 06 02

www.fysioholtslag.nl

Rembrandt fysiotherapie en revalidatie

(088) 050 99 99

www.p mirembbrandt.nl

Fysiq Vision Veenendaal

(0318) 55 25 65

www.fysiqvision.nl

