

Blijf gaan en staan

Ontdek nu of u een verhoogd risico heeft om te vallen!



- > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- > Bent u bezorgd om te vallen?
- > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

NEE JA

NEE, op alle vragen?

✓ **Laag valrisico**

JA, op 1 of meerdere vragen?

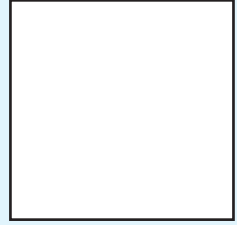
! **Verhoogd valrisico**

Heeft u een verhoogd valrisico?

Gelukkig is hier iets aan te doen! Wij helpen u graag om te blijven gaan en staan.

Schrijf u in voor de valpreventie informatieavonden via **oudewatervitaal.nl/valpreventie** en kom in contact.

Scan de QR-code om direct naar het valpreventie inschrijfformulier te gaan



Heeft u een laag valrisico?

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht zodat u kunt blijven gaan en staan waar u wilt!

Om vitaal te blijven is het belangrijk om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en om uw evenwicht en spierkracht te trainen. Zo blijft uw conditie op pijl en blijven uw spieren soepeler. Dit zorgt ervoor dat u minder snel valt.

TIP 1

Samen bewegen is veel leuker! In Oudewater vindt u verschillende beweegactiviteiten - en lessen waar u aan mee kunt doen. Kijk op oudewatervitaal.nl/beweegaanbod voor het totale aanbod.

TIP 2

Wilt u wel in beweging komen, maar vindt u het lastig een passende activiteit te vinden? Het beweegloket van Oudewater Vitaal helpt u deze te vinden. Neem contact op via oudewatervitaal.nl.

TIP 3

Neem de checklist door of kijk op oudewatervitaal.nl/blijfgaanenstaan, en kijk wat u nog meer kunt doen om een val te voorkomen..



Checklist

Zo blijft u gaan en staan

Evenwicht & spierkracht

- Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been) spieren train.
- Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik opsta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.

Medicijnen

- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.

Lekker en voedzaam eten

- Ik weet wat ik iedere dag nodig heb aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik word ouder, dus ik weet dat ik er op moet letten dat ik genoeg eiwitten binnen krijg.
- Ik weet dat ik via de huisarts kan laten testen of ik een tekort aan vitamine D heb waarvoor ik supplementen moet slikken.
- Ik drink dagelijks genoeg water.

Checklist

Zo blijft u gaan en staan

Zicht

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- Mijn bril poets ik elke dag.
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.

Schoeisel

- Ik verzorg mijn voeten goed.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- Ik neem contact op met een podotherapeut als ik pijn of problemen aan mijn voeten heb.

Veilig thuis

- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer, en mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.



Door Oudewater Vitaal in samenwerking met GGDrU, fysiotherapeuten en andere zorgverleners in de gemeente Oudewater. oudewatervitaal.nl/blijfgaanstaan

checklist afkomstig van

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie