

## DE FEITEN VERJAREN NIET

**Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.**  
*Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.*

**Botdichtheid neemt af.**  
*Wat de kans op botfracturen verhoogt.*

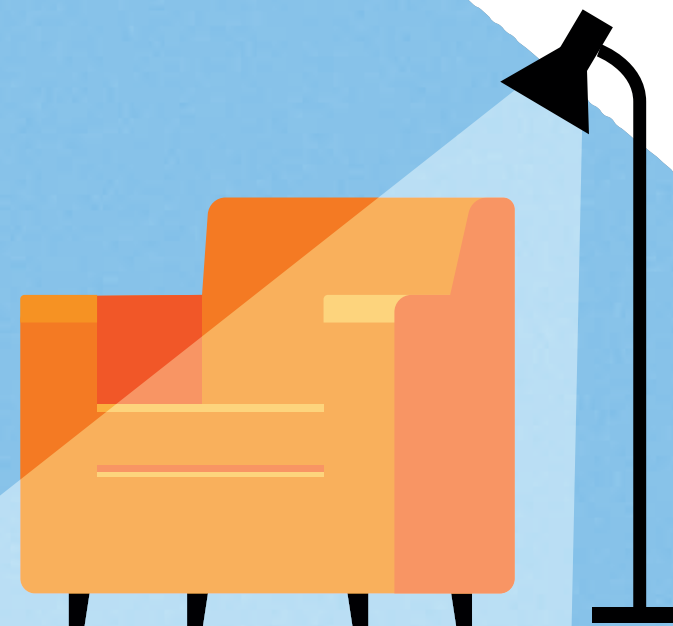
**Daarbij verandert de neurale aansturing.**  
*Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.*

**We struikelen eerder als we ouder worden.**  
*Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.*

**Dus.**  
*Hup.*

# Hup, in de benen

Valpreventie:  
*de dagelijkse dingen thuis, n t even anders doen.*



veiligheid.nl  
kenniscentrum letselpreventie

BUURTZORG

kbo-pcob

# 7

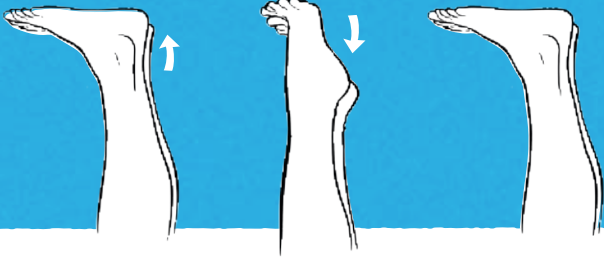
## DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



### VOETSIE

Tijdens aankleden.



Op uw tenen staan. 5 keer.



Wastafel beetpakken.

Voeten bij elkaar.

Wastafel loslaten.

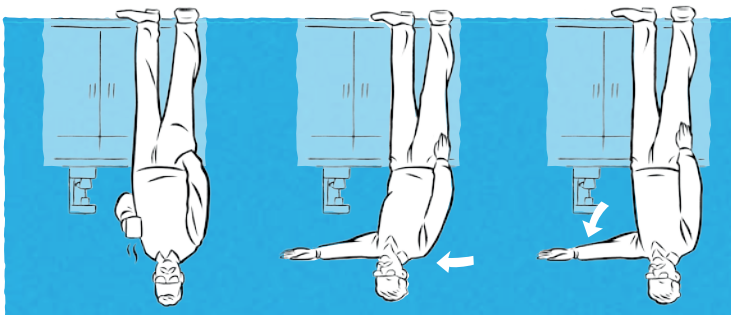
10 sec. poetsen.



### POETS-TOETS

Tijdens tandenpoetsen.

Arm strekken en 5 keer met links. Dan koffie. naar voren reiken. 5 keer met rechts.



### KOFFIEPAKKEN

Tijdens koffietijd.



### BELSPEL

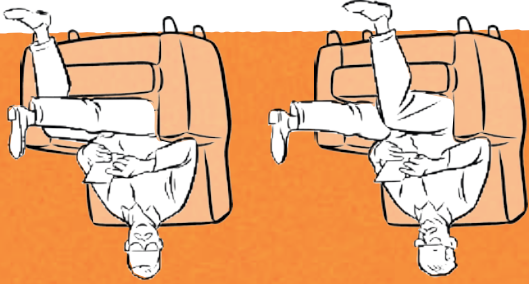
Tijdens bellen.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

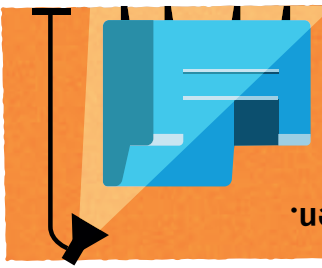
Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec.

Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.

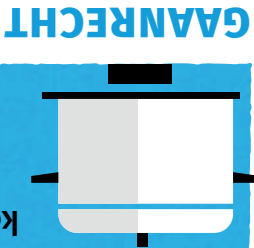


### THUISSPORTER

Tijdens zitten.



Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

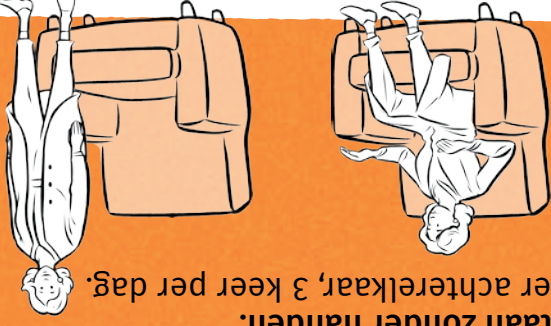


### GAANRECHT

Tijdens koken.



Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



### PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.

