

# Zo blijft u overeind en voorkomt u een val

Wat kunt u zelf doen om een val te voorkomen?

dag maand jaar





# Fit en vitaal ouder worden...

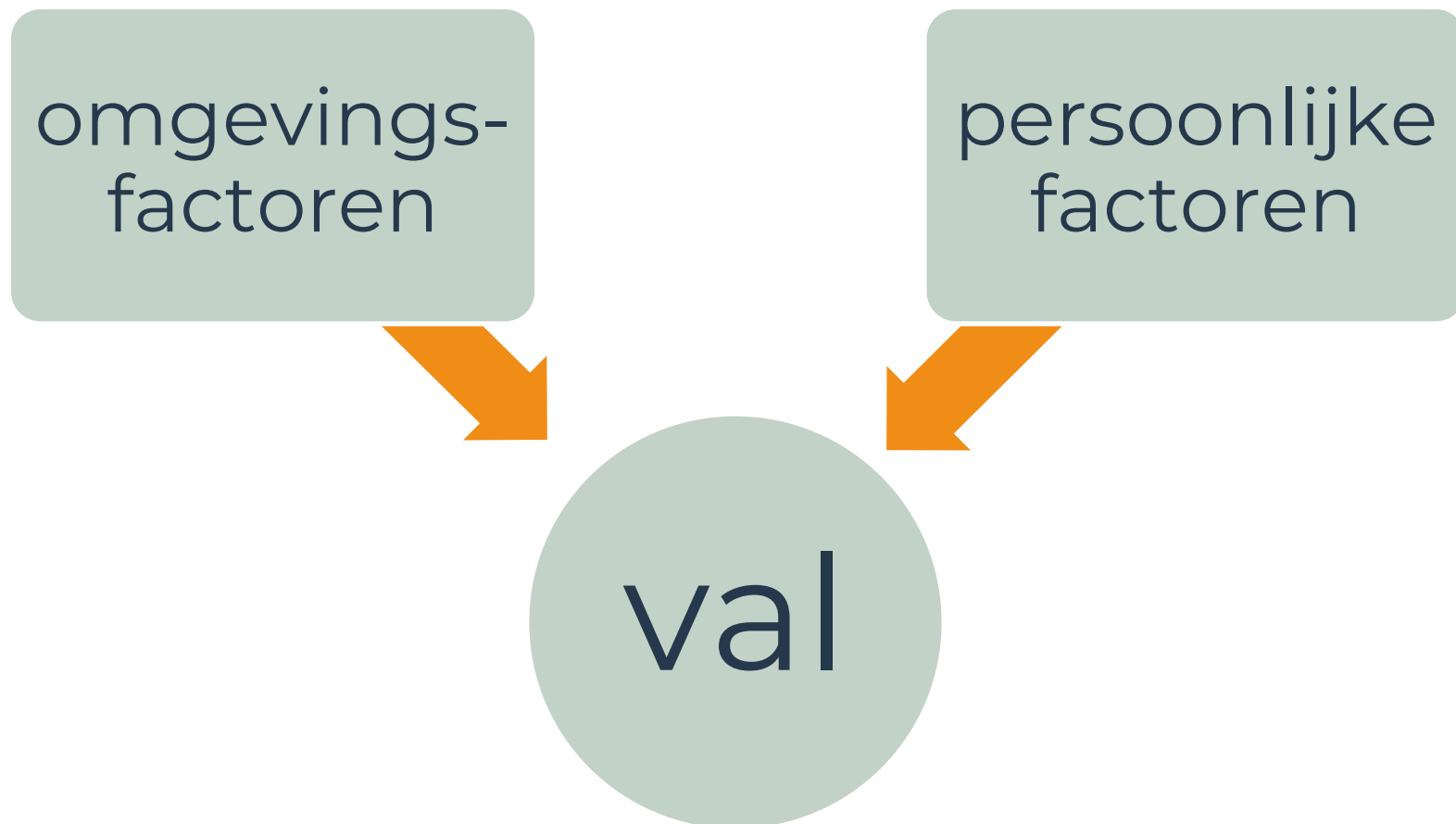
## Wat betekent dit voor u?



**Kent u iemand die wel eens  
is gevallen?**



**Waarvoor  
valt  
iemand?**





## Balansverstoring door omgevingsfactoren



# Balansverstoring door persoonsfactoren

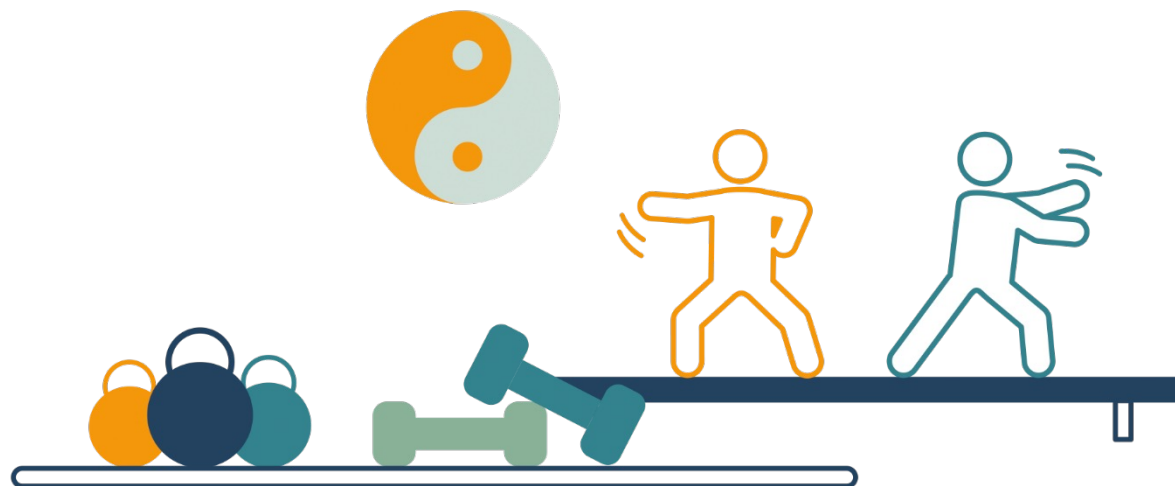


**Gelukkig kunt u zelf veel doen aan uw valrisico!**



# Train uw evenwicht en spierkracht

- U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren.
- De kans dat u valt, wordt zo een stuk lager.





# Train uw evenwicht en spierkracht

## Oefening 1: Plaatsmaker

Opstaan zonder handen

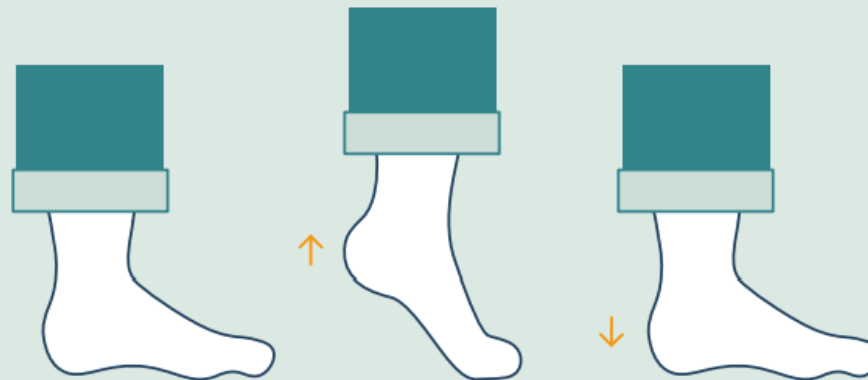
- > 5x achter elkaar
- > 2x per dag



## Oefening 2: Voetsie

Op uw tenen staan

- > 5x achter elkaar
- > tijdens het aankleden





# Train uw evenwicht en spierkracht



## Even testen

- 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.

# Erkende valpreventieve beweginginterventies

## Vallen Verleden Tijd



Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken

## In Balans



Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi

## Otago



Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans



# Ervarings- verhalen

## Vallen voorkomen?

Voel je net zo vrij als Henny of stap net als Evert over het ongemak heen. Wat kunt u doen om eenvoudig het risico op een val te verlagen?





# Aanbod bij u in de buurt

- [activiteit 1]

- [activiteit 2]

- [activiteit 3]

- [activiteit 4]



## Laat uw medicijnen controleren

- Slikt u medicijnen?
- Door sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) voelt u zich duizelig, slap of trager.
- Daardoor is de kans groter dat u valt.



# Laat uw medicijnen controleren



## Even testen

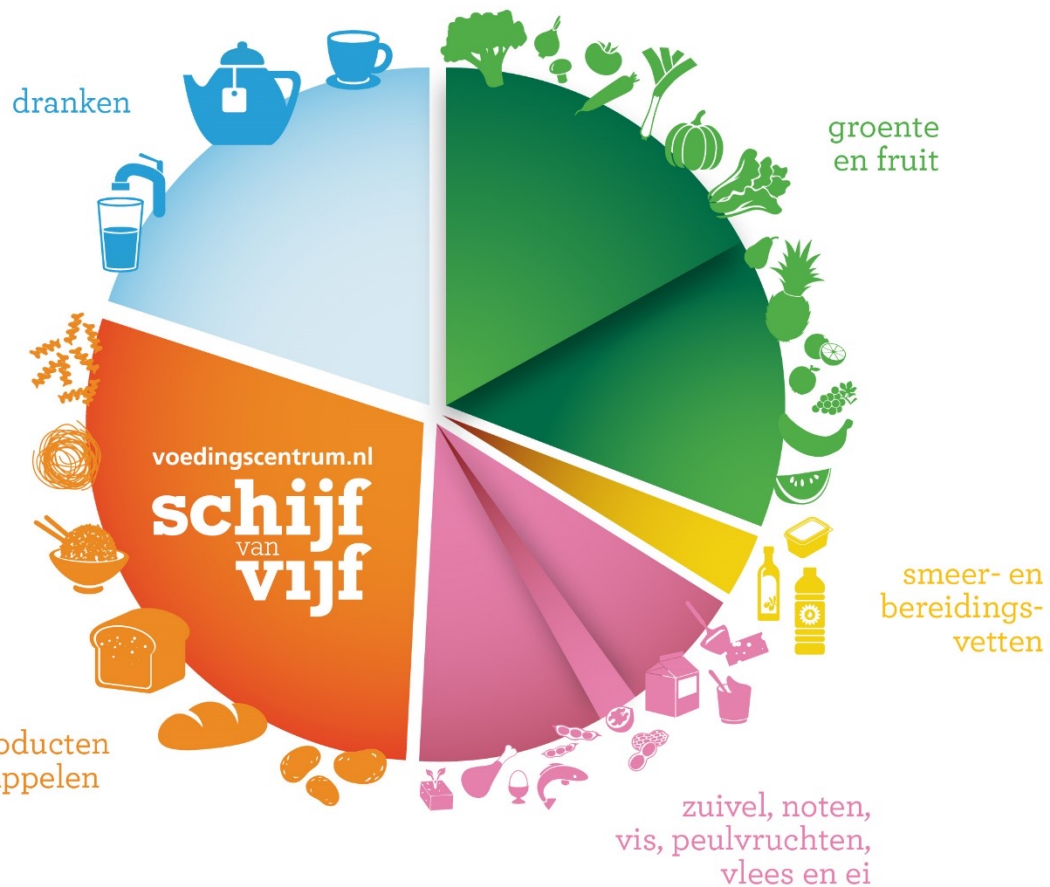
- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.

# Eet lekker en voedzaam

- Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen.
- Zo houdt u uw spieren sterk.







## Volop uit de Schijf van Vijf

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezoeten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

# Eet lekker en voedzaam



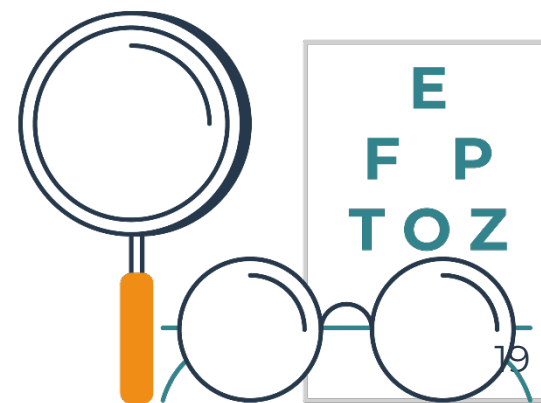
## Even testen

- 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.



## Controleer uw ogen

- Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts.
- Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.



# Controleer uw ogen



## Even testen

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

# Draag goed passende schoenen

- Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt?
- Controleer daarom uw schoenen! Passen ze nog goed?



# Draag goed passende schoenen



## Even testen

- 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.

# Maak het huis veilig

- U kunt uw huis een stuk veiliger maken.
- Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val.



# Maak het huis veilig



## 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.





## Informatie en handige links

Brochure 'Zo blijft u overeind en voorkomt u een val'

[voeg hier uw eigen website toe]

**Dank voor uw aandacht**

