

Zo blijft u overeind en voorkomt u een val.

Check of u zelf al de belangrijkste dingen doet om een val te voorkomen.



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.



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.

- Als ik 's ochtends mijn tanden heb gepoetst, dan poets ik ook mijn bril. Zo zorg ik voor goed zicht.



Leg de spullen die u nodig heeft om uw bril te reinigen naast uw tandenborstel om het uzelf makkelijker te maken.

- Als ik 's nachts naar de wc ga en als ik opsta 's ochtends, dan doe ik meteen een lamp aan, zodat ik goed zicht heb.
- Als ik opsta uit mijn stoel of van de bank, dan voel ik eerst of ik duizelig ben en wacht ik tot dit is gezakt, voordat ik ga lopen.
- Als ik boodschappen ga doen, dan koop ik producten met veel eiwit zoals melk(producten), (smeer)kaas, vlees(waren), vis, maar ook noten en pinda's. Gezonde voeding helpt mijn spieren sterk te houden.



Wilt u meer tips over goede voeding om fit te blijven? Ga dan naar de website www.goedgevoedouderworden.nl en lees de tips.

- Als ik heb ontbeten, dan doe ik daarna 5 minuten de oefeningen hieronder. Dit helpt bij het behouden van mijn spierkracht en evenwicht.



Hang deze lijst op uw koelkast of een andere plek waar u hem goed kan zien, om uzelf elke dag te herinneren aan de acties die u koos om uw valrisico te verlagen.

Dagelijkse kracht en balans oefeningen

Opstaan en zitten zonder handen

Ga 5 tot 10x opstaan en rustig zitten zonder gebruik te maken van de handen.

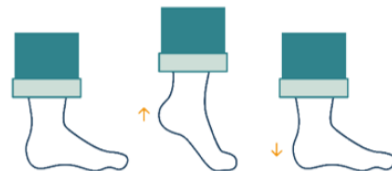


Hakken en tenen

Ga op de tenen staan, zet de voeten weer plat op de grond en trek nu de tenen omhoog zodat u op de hakken komt te staan.

Herhaal dit 10x.

Houdt u vast aan een stoel/ tafel/ aanrecht.



Op 1 been staan

Ga op 1 been staan. Doe dit 10 seconden op links en 10 seconden op rechts.

Houdt u vast aan een stoel/ tafel/ aanrecht.

Te moeilijk? Zet dan de voeten dicht tegen elkaar aan en blijf 20 seconden staan.



Wandelen

Begin met wandelingen van 5 of 10 minuten.

Bouw dit op naar 2x 30 minuten per week.