

IK STA STERK

Voorkom vallen

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen.

Ontdek in deze folder wat u kunt doen.

Hoe sterk staat u?

Wat is uw risico op vallen? Test het eenvoudig en snel en ontdek wat u kunt doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan. Zo kunt u de dagelijkse dingen blijven doen. Bijvoorbeeld boodschappen doen of een bezoek brengen aan familie.

Beantwoord deze vragen en u weet of u meer kans heeft om te vallen!

	Ja	Nee
1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	○	○
2. Bent u bezorgd om te vallen?	○	○
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	○	○

Nee op alle vragen → **Laag valrisico**

Ja op één of meer vragen → **Verhoogd valrisico**

Lees hiernaast wat het betekent om een laag of verhoogd valrisico te hebben.

U heeft een laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf in beweging om fit en gezond te blijven en de kans op vallen klein te houden.

TIPS

1. Sluit u aan bij een sportclub, sportschool of doe mee aan diverse beweegactiviteiten van o.a. Nunspeet Beweegt. Kijk voor meer informatie op de achterkant van deze folder.
2. Doe mee met het tv-programma Nederland in Beweging.
3. Neem de checklist van Veiligheid.nl door op de volgende pagina.

U heeft een verhoogd valrisico

Gelukkig kunt u hier wat aan doen. Neem contact op met één van de onderstaande (welzijns)organisaties om een uitgebreide valrisicotest af te nemen.

Stichting Welzijn Nunspeet
0341 25 20 20

Het Venster Nunspeet
0341 25 72 42

Oranjehof Elspeet
0577 49 22 78

Heeft u een afspraak gemaakt? Neem dan alvast de checklist van Veiligheid.nl door op de volgende pagina en probeer de oefeningen thuis te doen.

Checklist: zo blijft u overeind en voorkomt u een val

Checklist



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 ik 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 binnenkrijg.
- ◯ 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.

veiligheid nl
kenniscentrum letselpreventie



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

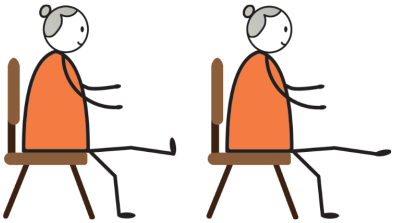
- ◯ Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- ◯ Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer, en mijn vloerkleden hebben een antisliplaag.
- ◯ De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- ◯ Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik het moet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

Doe minstens twee keer per week evenwichts- en spierkrachtoefeningen

U kunt in de sportschool of bij de sportclub trainen, maar u kunt ook thuis oefeningen doen.

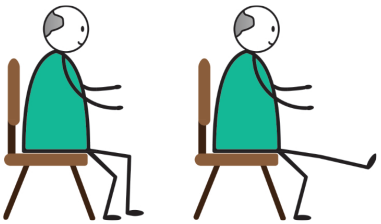
Enkelbewegingen:

- Ga staan of zitten.
- Strek uw voet naar beneden en trek deze weer naar u toe.
- Herhaal deze beweging tien keer met beide voeten.



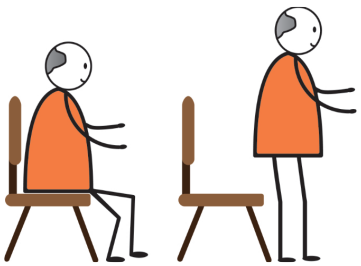
Krachtoefening voorkant knie:

- Ga op een stoel zitten met uw rug goed ondersteund.
- Strek het been en laat deze weer rustig zakken.
- Herhaal deze oefening tien keer met elk been.



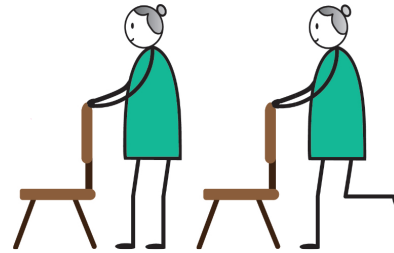
Zit naar stand met of zonder steun:

- Ga op een stevige stoel zitten.
- Sta op zonder uw handen te gebruiken en ga weer rustig zitten.
- Wanneer dit niet lukt zonder uw handen te gebruiken, dan mag u uw handen gebruiken.



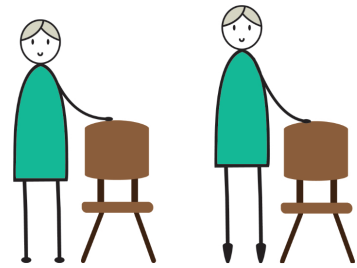
Krachtoefening achterkant knie:

- Ga rechtop staan met uw gezicht naar een stevige stoel of tafel en pak deze vast.
- Buig uw knie en breng uw hiel naar uw bil.
- Laat uw voet weer zakken tot de grond.
- Na tien herhalingen wisselt u van been.



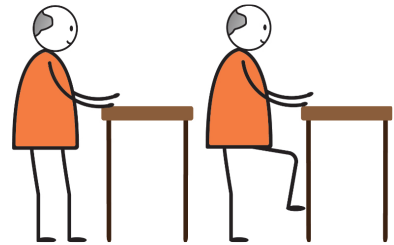
Op de tenen staan:

- Ga rechtop naast de tafel of stoel staan.
- Pak de tafel vast en kijk vooruit.
- Ga op de tenen staan.
- Laat uw hakken weer langzaam naar de grond zakken.
- Als het mogelijk is, kunt u deze oefening ook zonder steun uitvoeren.



Krachtoefening voorkant been:

- Ga rechtop bij de tafel staan.
- Til uw knie omhoog en strek deze weer rustig naar beneden
- Na tien herhalingen wisselt u van been.



Belangrijke adressen

Neem voor meer informatie contact op met een van de onderstaande organisaties:

Valpreventie en valrisicotests

Het Venster
0341 257 242
hetvenster-nunspeet.nl

Oranjehof Elspeet
0577 492 278
oranjehof.org/welzijn-en-woc

Stichting Welzijn Nunspeet
0341 252 020
welzijnnunspeet.nl

Wijkontmoetingscentra
Binnenhof:
0341 727 339
Veluwse Heuvel:
088 056 59 31
wocnunspeet.nl

Oefenprogramma's In Balans en Otago

Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen/Muilwijk
Jan Mankesstraat 97
Nunspeet
0341 279 369

Atlas Vitaal
Laan 57 - Nunspeet
0341 270 404

Passend sport- en beweegaanbod

Nunspeet Beweegt
0341 256 954
nunspeetbeweegt.nl

nunspeetbeweegt.nl/ikstasterk

Copyright: De illustraties uit deze folder mogen niet zonder toestemming worden gebruikt. *AHN Projectcoördinatie.*

IK STA STERK