

stevig staan

NIEUWEGEIN

Bent u 65 jaar of ouder?

En heeft u een verhoogd risico om te vallen?

	Ja	Nee
Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u bezorgd om te vallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nee op alle vragen

Ja op minimaal 1 vraag

U heeft een laag valrisico

Blijf actief en in beweging, bijvoorbeeld bij een sport- of beweegactiviteit. Kijk hiervoor op: www.sportenbewegennieuwegein.nl

Wilt u graag ondersteuning?
Neem gratis contact op via:
☎ 06 - 574 528 96
info@sportidnieuwwegein.nl
www.sportidnieuwwegein.nl

U heeft een verhoogd valrisico

Stevig Staan Nieuwegein kan u helpen.

Neem gratis contact op met SportID Nieuwegein:



☎ 06 - 574 528 96
stevigstaan@sportidnieuwwegein.nl
www.sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan



Beweging

Ook als bewegen moeilijk is.



Medicijngebruik

Bespreek regelmatig uw medicijngebruik.



Veiligheid thuis

Denk hierbij aan goede verlichting en een veilige trap.



Check uw ogen

Laat regelmatig uw ogen controleren.



Vitamine D op peil

Eet gezond, gevarieerd en ga vaak naar buiten.



Vraag om hulp

Een moeilijke klus in huis? Vraag familie of vrienden om hulp.



Blijf fit en actief

Werk aan uw balans en spierkracht.



Beenspieren aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot het verdwijnt.



Goede schoenen

Draag een lage hak, voldoende steun en een goed profiel. Draag deze schoenen ook in huis.

“★★★★★
Ik heb er echt wat aan gehad, kan nu weer een stadswandeling maken zonder zorgen over mijn evenwicht. We zijn blijven bewegen met een aantal anderen uit de groep, samen is wel zo gezellig!

Deelnemer Stevig Staan

9 tips om stevig op de been te blijven!

